

Ina Liljeström

MUISTOJEN MURUT -NÄYTTELY
Ikääntyneiden muistisairaiden
valokuvista muistelua
kuvina, tekstinä ja äänitteinä

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Geronomikoulutus

2021



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Geronomi
Tekijä/Tekijät	Ina Liljeström
Työn nimi	MUISTOJEN MURUT -NÄYTTELY Ikääntyneiden muistisairaiden valokuvista muistelua kuvina, tekstinä ja äänitteinä
Toimeksiantaja	Foibekartano
Vuosi	Helmikuu 2021
Sivut	45 sivua, liitteitä 20 sivua
Työn ohjaaja	Lehtori, THM Merja Laitoniemi

TIIVISTELMÄ

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa valokuva- ja muistelunäyttely, joka tukee tehostettua palveluasumista tarvitsevien ikääntyneiden muistisairaiden toimintakyvyn eri osa-alueita. Muistisairaus heikentää ihmisten kognitiivisia taitoja ja fyysisiä voimavaroja rajoittaen samalla heidän elämänpiirinsä suureksi osaksi palvelutaloon ja sen lähiympäristöön. Näillä ihmisillä on kuitenkin takanaan pitkä ja vaiherikas elämä yhteiskunnan aktiivisina toimijoina. Näyttelyllä ja sen valmisteluprosessilla haluttiin ylläpitää ja edistää asukkaiden aktiivista osallistumista ja osoittaa heille, että he ovat arvokkaita. Tavoitteena oli myös näyttelyn avulla nostaa muistisairaat ihmiset laajempaan yhteiskunnalliseen keskusteluun.

Opinnäytetyön teoreettisena viitekehyksenä on muistisairauksien vaikutus ihmiseen ja vaikutusten huomioiminen muistisairaahan ihmisen kohtaamisessa. Keskeisinä tekijöinä muistisairaahan toimintakyvyn lisäämisessä ovat validaatio, hänen kunnioittamisensa ja riittävän henkilökohtaisen ajan antaminen. Muistelu yhtenä sosiokulttuurisen toiminnan muotona on tärkeässä roolissa. Kulttuuritapahtumien ja taiteen tekemisen on todettu tuovan iloa ikääntyneiden muistisairaiden elämään, vaikka heidän toimintakykynsä olisikin kaventunut. Ennusteet muistisairauteen sairastuneiden määrän lisääntymisestä korostavat heille suunnattujen toimintakykyä ylläpitävien ja tehostavien toimien tärkeyttä.

Jokaisesta näyttelyyn osallistuneesta tehtiin taulu, jossa oli muisteluita hänen vanhoista valokuvistaan. Taulujen kokoamisessa huomioitiin katselijan näkökulmasta ikääntymisen mukanaan tuomat aistien heikkenemiset unohtamatta visuaalisesti mahdollisimman kaunista lopputulosta. Muisteluäänitteet tuovat esille muistelijan oman persoonan ja mahdollistavat näyttelystä nauttimisen myös sellaisille henkilöille, joiden näkökyky on jo heikentynyt.

Kulttuuritapahtuman ja taiteen tekemisen hyvää tekevää vaikutus osoittautui todeksi näyttelyn valmisteluprosessin ja itse näyttelyn aikana. Aukkaat toivat selkeästi esille vanhojen valokuvien merkityksen osana heidän elämäänsä. He osallistuivat kykyjensä mukaan aktiivisesti taulujen valmisteluprosessin eri vaiheisiin. Näyttelyyn osallistuneiden läheiset ja Foibekartanon henkilökunta pitivät näyttelyä onnistuneena. He saivat näyttelyyn osallistuneista lisätietoa ja olivat erittäin tyytyväisiä asukkaille tarjottuun aktiviteettiin. Yhteistyökumppanin on mahdollista jatkossa varioida näyttelyn ideaa monipuolisesti.

Asiasanat: muistelu, valokuvat, muistisairaus, näyttely, validaatio

Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Author (authors)	Ina Liljeström
Thesis title	MEMORIES CRUMBS -EXHIBITION Reminiscence of photographs of elderly people with memory loss in photos, texts and recordings
Commissioned by	Foibekartano
Time	February 2021
Pages	45 pages, 20 pages of appendices
Supervisor	Merja Laitoniemi

ABSTRACT

The purpose of this functional thesis was to implement an exhibition that supports different aspects of the functional capacity of elderly with memory loss in need of enhanced service housing. The aim of the exhibition and its preparation process was to maintain and promote the active participation of the residents and to show them that they are valuable. The aim of the exhibition was also to raise people with memory loss to a wider social debate.

The basis of reference of the thesis is the effect of memory loss on people and the consideration of the effects in encountering a person with memory loss. The key factors in increasing the functional capacity of people with memory loss are validation, respect for him or her, and giving sufficient personal time. Forecasts of an increase in the number of people with memory loss emphasize the importance of measures aimed at maintaining and enhancing their functional capacity.

A board with memoirs of a person's old photographs was made for each participant of the exhibition. In compiling the boards, the sensory impairments caused by aging from the viewer's point of view were taken into account, without forgetting the most beautiful possible result visually. Memorial recordings bring out the participant's personality and make it possible for people whose vision has already been impaired to enjoy the exhibition.

The beneficial effect of making a cultural event and art proved to be true during the exhibition preparation process and the exhibition itself. Residents highlighted the importance of old photographs as part of their lives. To the best of their ability, they actively participated in the various stages of the board preparation process. The relatives of the participants in the exhibition and the staff of considered the exhibition a success. They received more information about the participants in the exhibition and were very pleased with the activity offered to the residents. In the future, it is possible for the partner to vary the idea of the exhibition in many ways.

Keywords: reminiscence, photographs, dementia, exhibition, validation

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	MUISTI JA MUISTISAIRAUS	8
2.1	Mitä muisti on?.....	8
2.2	Yleistä muistisairauksista.....	10
2.3	Tavallisimmat muistisairaudet.....	11
3	MUISTISAIRAAN TUKEMINEN.....	13
3.1	Muistisairaahan ymmärtäminen.....	14
3.2	Muistisairaahan kohtaaminen	15
3.3	Muistisairaahan toimintakyvyn tukeminen	17
3.3.1	Luova toiminta toimintakyvyn tukena	20
3.3.2	Muistelu sosiokulttuurisena keinona	21
3.3.3	Toimintakyvyn tukeminen digitaalisin keinoin	23
4	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	23
4.1	Foibekartano yhteistyökumppanina	24
4.2	Tavoitteet.....	25
5	MUISTELUTYÖN TOTEUTUS	26
5.1	Toteutus.....	26
5.1.1	Valokuvista muisteleminen ja muistelun nauhoittaminen.....	28
5.1.2	Tallenteen muokkaaminen ja auki kirjoittaminen	29
5.1.3	Muistelijan valokuvaaminen ja valokuvien tilaaminen	30
5.1.4	Tekstityypin ja kehyspahvin valinta	33
5.1.5	Taulujen valmistaminen	34
5.1.6	Kustannukset	35
5.2	Näyttely.....	35
5.3	Tiedottaminen.....	37
6	ENNAKOIDUT JA ENNAKOIMATTOMAT RISKIT	38
7	PALAUTE MUISTELUTYÖSTÄ.....	39

7.1	Yhteenvetoa osallistujien ajatuksista ja reaktioista	39
7.2	Yhteenvetoa läheisten ajatuksista	40
7.3	Yhteenvetoa henkilökunnan palautteesta	41
8	JATKOKEHITTELYÄ	43
9	POHDINTA	44
	LÄHTEET	49

LIITTEET

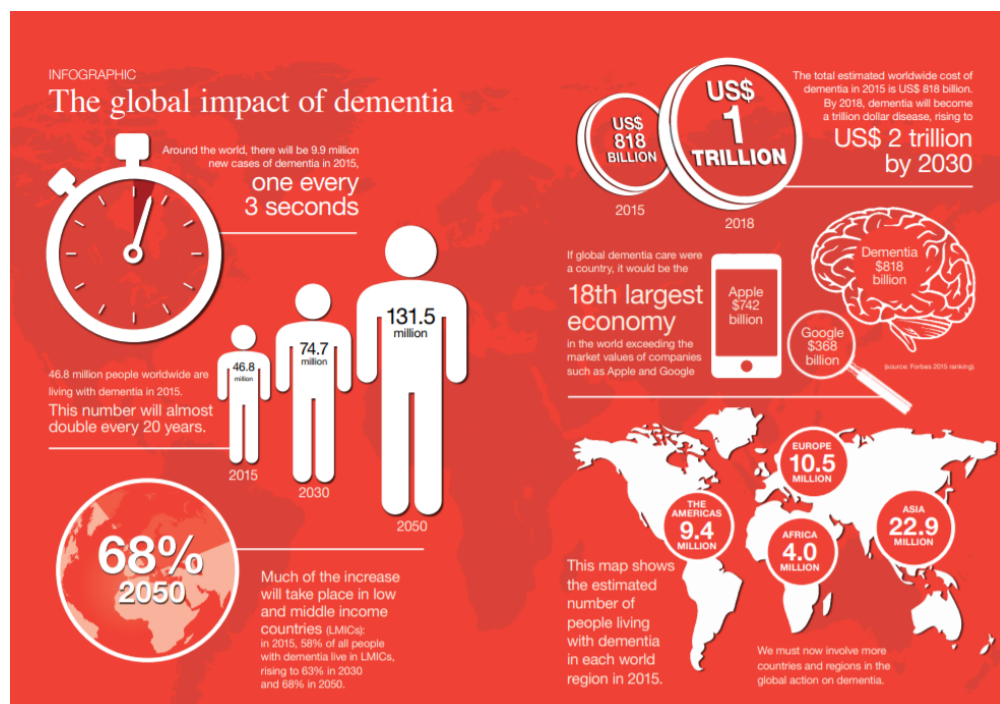
- Liite 1. Opinnäytetyön toimeksiantosopimus
- Liite 2. Saatekirje osallistujan läheisille
- Liite 3. Näyttelyn kustannukset ja ajokilometrit
- Liite 4. Palautelomake
- Liite 5. Näyttelyseinä
- Liite 6. Näyttelyn esittelytaulu
- Liite 7. Muistelutaulut 1–13

1 JOHDANTO

Suomen geronomiliiton ammattieettiset ohjeet ohjaavat geronomeja edistämään ”ihmisten hyvinvointia, terveyttä sekä sosiaalista ja yhteisöllistä osallisuutta”. Geronomiin tulee edistää, tukea ja arvioida mm. asiakkaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ottaen huomioon heidän elinympäristönsä. Geronomien tehtävänä on myös tukea ikääntyneitä mielekkääseen elämään. (Suomen geronomiliitto ry.)

Suomessa väestö ikääntyy vauhdilla ja samalla myös muistisairaiden henkilöiden määrä kasvaa. Muistisairauksia tunnistetaan aiempaa herkemmin. On arvioitu, että Suomessa on tällä hetkellä yli 190 000 muistisairautta sairastavaa henkilöä, joista runsaat 7 000 on työikäisiä 35–65-vuotiaita. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2020.)

Muistisairaus on maailmanlaajuinen haaste. Vuonna 2015 muistisairaita henkilöitä oli 46,8 miljoonaa ja määrän on ennustettu kaksinkertaistuvan 20 vuodessa. Ennuste perustuu eurooppalaisiin tutkimuksiin. Joka kolmas sekunti yksi ihminen maailmassa sairastuu muistisairauteen. (Kuva 1.) (Alzheimer’s Disease International 2015.)



Kuva 1. Muistisairauksien maailmanlaajuinen haaste vuonna 2015 (Alzheimer’s Disease International 2015)

Kuvasta 1 selviää, miten paljon muistisairaita henkilöitä arvioitiin olevan eri maanosissa vuonna 2015. Ihmiset elävät aiempaa pidempään, mikä vaikuttaa osaltaan muistisairauksien kasvuun. Vuonna 2015 muistisairaiden hoito maksoi koko maailmassa arviolta 818 miljardia dollaria ja kustannusten ennustettiin olevan vuonna 2030 jopa 2 biljoonaa dollaria (Alzheimer's Disease International 2015.)

Sosiaalihuoltolain (30.12.2014/1301) mukaisia asumispalveluja järjestetään, kun henkilö tarvitsee asumiseensa apua ja tukea. Apua erityiseen huolenpitoon on mahdollista saada henkilön tarpeiden mukaan. Tuki voi olla kotiin annettavaa sosiaaliohjausta tai muuta sosiaalipalvelua, silloin kun hän selviytyy vielä osittain itsenäisesti kotonaan. Erilaisia asumispalvelumuotoja ovat:

- tuettu asuminen
- palveluasuminen
- tehostettu palveluasuminen ja
- laitospalvelut

Tuetulla asumisella tarkoitetaan sitä, että henkilölle tarjotaan tukea asumiseen erilaisin sosiaalipalveluiden keinoin. Palveluasumista saavat ne henkilöt, jotka eivät pärjää kotonaan vaan tarvitsevat hoiva- ja hoitopalveluita palveluasunnossa. Tehostetussa palveluasumisessa tuen tarve on ympärivuorokautista. Laitospalveluita voidaan tarjota joko lyhyt- tai pitkäaikaisesti. Vanhainkodit, vastaavat laitoshoidon toimintayksiköt ja terveyskeskusten vuodeosastot voivat tarjota laitoshoidoa. Laitoshoido voi olla pitkäaikaista tai lyhytaikaista, kuntouttavaa hoitoa. (Kuntaliitto 2020b.) Ikääntyneen väestön tulee saada laadukasta palvelua, heidän toimintakykyään ja hyvinvointiaan tulee tukea (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvueluista 28.12.2012/980). Yli 65-vuotiaat ovat ikääntynyttä väestöä (Kuntaliitto 2020a.)

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvueluista (28.12.2012/980) määrittelee sen, että kaikkialla Suomessa ammattilaisten tulee tukea ikääntyneiden toimintakykyä, hyvinvointia, terveyttä ja itsenäistä suoriutumista. Laatusuosituksessa hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja parantamiseksi halutaan edistää ja vahvistaa ikääntyneiden terveyttä ja toimintakykyä. Myös tehostetussa palveluasumisessa ikääntyneillä on oikeus saada heidän toimintakykyään tukevaa ja kuntouttavaa toimintaa.

(Sosiaali- ja terveysministeriö 2017, 15–17, 35.) Hakosen (2003, 130) mukaan palvelutaloissa asuvat ikääntyneet ikävöivät mm. entistä kotiaan, läheisiä ihmisiä ja sitä aikaa, jolloin he ymmärsivät ympäristöönsä ja itseään.

Muistiliiton tärkeimpään tehtävään kuuluu muistisairaiden perus- ja ihmisoi-
keuksien parantaminen. Keskeisimpinä asioina ovat, että ihmisellä on oikeus
saada elää arvokasta ja omannäköistä elämää (Tuomikoski ym. 2019, 5.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön alussa on käsitelty muistisairauksia ja niiden vaikutusta ihmiseen. Samoin on käsitelty muistisairaana tukemisessa huomioitavia asioita. Muistisairaus vie usein kyvyn muistaa lähiajan tapahtumia, mutta varhaisempaan elämään liittyvät asiat voivat säilyä muistissa pitkään. Opinnäytetyössä toteutetun menetelmän tavoitteena oli ylläpitää ja tukea ikääntyneiden toimintakykyä monipuolisesti. Tämä toteutettiin hyödyntämällä heidän omia vanhoja valokuviaan. Lopuksi kunkin osallistujan muisteluista koottiin näyttely, jossa muistelut olivat myös esillä kuunneltavana tiedostona. Näyttelyyn liittyvän kyselyn avulla saatiin käsitys siitä, millaisia tunteita ja ajatuksia muistisairaiden elämän näkyväksi tekeminen herätti heidän läheisissään ja hoitohenkilökunnassa. Osallistujien kokemukset valokuvista muistelusta tulivat hyvin esille näyttelyn valmisteluprosessin aikana käydyistä keskusteluista. Opinnäytetyön lopussa on ehdotuksia siitä, miten toimeksiantaja voi jatkossa hyödyntää näyttelyn ideaa ikääntyneiden kanssa sekä pohdintaa opinnäytetyön onnistumisista ja haasteista.

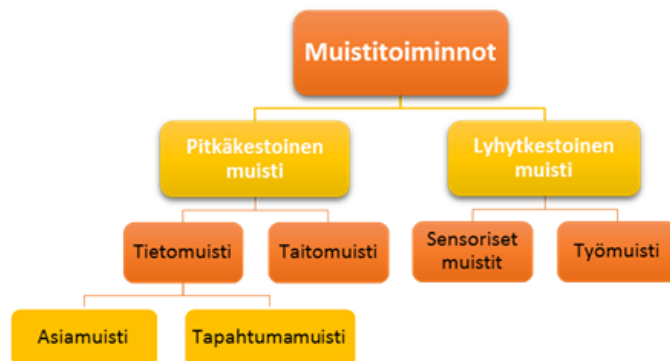
2 MUISTI JA MUISTISAIRAUS

Tässä luvussa tuodaan aluksi esille, miten muisti kehittyy ja millaisia muistin alueita on aivoissamme. Lisäksi pureudutaan siihen, miten aivojen hyvinvointia voi ylläpitää. Luvussa on esitelty yleisimmät muistisairaudet ja niiden oirekuvat.

2.1 Mitä muisti on?

Ihmisten aivojen on todettu olevan elimistömme tärkein elin, jonka tehtävänä on pitää elämää yllä. Mitä enemmän aivoja käytetään sitä paremmin muistisairaudet ja iän aiheuttamat muutokset pysyvät loitolla. Siksi aivoja on hyvä tree-

nata koko ajan. Muistin rakennetta voidaan kuvata eri tavoin. Yksi tapa on jakaa muisti hetkelliseen aistimuistiin, lyhytkestoiseen työmuistiin ja pitkäkestoiseen säiliömuistiin. Muistia voidaan kuvata myös seuraavasti:



Kuva 2. Muistin osat. (Terveyskylä 2018)

Muisti jakaantuu kahteen päälohkoon, pitkä- ja lyhytkestoiseen muistiin, jotka haarautuvat neljään osaan:

- tietomuisti (tosiasiat)
 - tapahtumamuisti (kokemukset)
 - asiamuisti (sanat, kuvat)
- taitomuisti (pyörällä ajaminen)
- sensorinen muisti: jonne tieto kertyy eri aistien avulla
- työmuisti: pitää mielessä esim. kauppalistan (Muistiliitto 2014, 3–5; Terveyskylä.fi 2018.)

Helsingin yliopiston professori Helena Pihko (2014) kertoo, kuinka jo vastasyntyneellä syntyy muistijälkiä aivoihin, sillä niiden aivot pystyvät tunnistamaan esimerkiksi puheääntä. Muistikuva niistä saattaa kuitenkin unohtua, sillä vauvana pitkäkestoinen eli säilömuisti ei vielä toimi ja heiltä puuttuu kyky yhdistellä samoja asioita. Vasta kun lapsi oppii ymmärtämään asioita ja puhumaan, alkaa säilömuisti kehittymään. Aikuisella voi olla muistikuvia ajasta, jolloin hän oli kolmevuotias, sillä jo kolmevuotias on voinut painaa mieleensä tiettyjä asioita. Kuitenkin vasta yli 10-vuotiailla muistijälkiä syntyy runsaammin. Muisti kehittyy yksilöllisesti ja myös tyttöjen sekä poikien välillä on eroja. Kaltoin kohdelluiksi tulleilla lapsilla ja sota-aikana koetut kokemukset miehillä ovat voineet heikentää muistia. Muisti muuttuu ja mukautuu. Sinne voidaan lisätä tietoa esimerkiksi uusilla kokemuksilla. Pihkon omakohtaisen kokemuksen mukaan jotkut voivat muistoissaan esimerkiksi seurustella lapsuuden aikaisten tärkeiden ihmisten kanssa. Hän toteaa, että ”lapsuuden muistot kantavat meitä elämämme loppuun asti”.

Muistaakseen asioita normaalisti aivot tarvitsevat kaikkia muistin alueita, mutta unohtaminenkin on normaalia. Kun joku asia halutaan myöhemmin muistaa, se löytyy säilömuistista työstettäväksi. Jollei muisti toimi, minuus, elämänhistoria ja läheiset ovat tuntemattomia. (Muistiliitto 2014, 3–5; Terveyskylä.fi 2018.)

Saarenheimo (2012, 10, 25) mainitsee, että vaikka muisti olisi hyvä tai huono, tarvitsemme sitä joka tapauksessa. Elämä on hankalaa, kun menettää muistinsa, mutta olisi se hankalaa myös, jos muistaisimme kaiken yksityiskohtia myöten. Ihminen muuttaa itselleen sopivan muiston osaksi minuuttaan, oli se sitten mennyttä aikaa, nykyhetkeä tai tulevaisuutta.

Vaatii sisäistä motivaatiota kehittää muistiaan ja oppimiskykyään jatkuvasti, vaikka elämäntilanteet muuttuisivatkin. Opimme päivittäin uusia asioita, esimerkiksi televisiosta ja toisilta ihmisiltä. Ikääntyneet tarvitsevat aikaa ja rauhaa oppiakseen uutta heidän toimintojensa hidastuttua. ”Jos muistettavaan asiaan liittyy tunteita tai henkilökohtaisesti tärkeitä merkityksiä, muistiin tallentaminen on todennäköisesti tehokasta ja myös mieleen palauttaminen onnistuu hyvin.” (Suutama 2016, 216–226.)

2.2 Yleistä muistisairauksista

Eri muistisairaudet vaikuttavat ihmisiin eri tavalla. Näin ollen pelkästään tietoisuus siitä, että jollain ihmisellä on muistisairaus, ei anna riittävästi tietoa muistisairauden yksityiskohtaisista vaikutuksista ihmiseen.

Muistisairaus muuttaa ihmisessä mm. vuorovaikutustaitoja. Hän ei ehkä saa sanotuksi sellaisia asioita, joita haluaisi tai ei ymmärrä puhetta, koska muistisairaus on vienyt sen kyvyn. Muistisairaalla henkilöllä on kuitenkin oma historia ja hänellä on omia arvoja. (Burakoff & Haapala 2013, 2–13.)

Kansallisen muistiohjelman 2012–2020 raportin mukaan on arvioitu, että muistisairauksiin sairastuu päivässä jopa 36 ihmistä. On huomattu, että Suomessa on hyvät edellytykset mm. hidastaa muistisairauksien etenemistä. Muistisairauksien aikainen todentaminen ja aivoterveystä huolehtiminen on otettava

vakavasti valtakunnallisesti. Aivojen terveyttä voi edistää esimerkiksi liikunnalla, syömällä terveellisesti, olemalla sosiaalinen ja oppimalla jatkuvasti jotain uutta. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2012, 7–10.) Aivot voi haastaa työskentelemään esim. kouluttautumisella ja muilla ”aivopähkinöillä”. Esimerkiksi iskut päähän, alkoholi, korkea kolesteroli ja korkea verenpaine heikentävät muistia. (Muistiliitto 2014, 9–14.) Virjonen (2013, 9–11) sanoittaa loistavasti sen, kuinka aivojen terveydestä huolehtiminen tulisi huomioida hyvällä tavalla kaikkialla eikä jättää sitä vain sosiaali- ja terveyspalveluiden ammattilaisten käsiin.

2.3 Tavallisimmat muistisairaudet

Muistisairaudet on nimetty Suomessa kansantaudiksi sydän- ja verisuonitautien rinnalle.

Yleisimmät etenevät muistisairaudet ovat:

1. Alzheimerin tauti (n. 60–70 %)
2. Verisuoniperäinen muistisairaus (n. 15–20 %)
3. Kahden edellä mainitun yhdistelmä (ns. sekamuoto)
4. Lewynkappaletauti
5. Otsa-ohimolohkorappeumasta johtuva muistisairaus (Muistiliitto 2017a.)

Alzheimerin tauti on yleisin etenevä muistisairaus, jonka esiintyvyys kasvaa ikääntyvässä väestössä, sillä sen on todettu olevan harvinainen alle 65-vuotiailla. Alzheimerin taudissa aivoissa tapahtuvat muutokset vaikuttavat muistin ja tiedonkäsittelyn heikentymiseen. Keskeisimpiä rakenteita muistin kannalta aivoissa on hippokampuksessa ja entorinaalisessa kuorikerroksessa, joissa alkaa tapahtua muutoksia. Alzheimerin tauti tunnistetaan CERAD-muistitestin, oirekuvan, läheiskyselyn, aivojen magneettikuvauksen, selkäydinnesteen ja neuropsykologisen tutkimuksen avulla. Alzheimerin tautia ei pidetä perinnöllisenä sairautena. Tauti jaetaan kolmeen eri muotoon:

- tyypilliseen (eli muistipainotteiseen. Oireissa käytettyjen mittareiden pistemäärät antavat tietoa taudin vaikeusasteesta: varhainen, lievä, keskivaikea, vaikea),
- epätyypilliseen (yleensä nuorilla ihmisillä todettu) ja
- sekatyypilliseen (yleistyy iän myötä).

Alzheimerin tauti etenee yleensä hitaasti ja tasaisesti heikentäen toimintakykyä ja muuttaen käyttäytymistä, mutta somaattisia oireita siinä ei esiinny. Kes-

kimäärin tauti kestää toteamishetkestä kuolemaan 12 vuotta, mutta poikkeuksiakin on. Keuhkokuume on sairauden yleisin kuolinsyy. (Hallikainen 2014, 264–271.)

Verisuoniperäinen muistisairaus eli vaskulaarinen dementia liittyy aivoverenkiertosauteen. Tässä tapauksessa muistisairaudet jakaantuvat kahteen lohkoon: pienten suonten tautiin ja suurten suonten tautiin. Vaskulaarinen kognitiivinen eli muistin ja tiedonkyvyn heikentymä on oireyhtymä, joka johtuu useammasta tekijästä. Aivoverenkiertosairauksia aiheuttavia tekijöitä voivat olla mm. aivoverenvuodot, verisairaudet, sydänperäiset aivoinfarktit ja pienten aivoverisuonten taudit. Esimerkiksi kohonnutta verenpainetta, tupakointia, diabetesta ja sepelvaltimotautia pidetään riskitekijöinä. Hoidossa keskitytään taudissa ilmenneiden vaaratekijöiden ja syiden hoitoon sekä hoidetaan samalla muita sairauksia. (Erkinjuntti, Melkas & Jokinen 2014, 275–277.)

Muistisairaista vähintään puolet yli 80-vuotiasta sairastaa sekä *Alzheimerin tautia* että *vaskulaarista dementiaa*. Riskitekijät ovat kummassakin sairaudessa samat. Diagnoosin tekeminen voi olla hankalaa, sillä toisinaan jää huomaamatta Alzheimerin tauti ja hoidetaan vain vaskulaarisen dementian oireita. (Erkinjuntti ym. 2014, 278–280.)

Lewynkappaletauti on vaikeasti diagnosoitavissa, sillä oireissa on samoja piirteitä kuin Parkinsonin taudissa, ja muistiin liittyvät oireet tulevat viiveellä. Oireina voi olla toistuvat näköharhat, REM-unihäiriöitä, kaatumisia tai pyörtymisiä, kognitiivisten kykyjen ja tarkkaavaisuuteen liittyvät vaihtelut. Läheisten tekemillä huomioilla sairastuneen arjen sujumisesta on tärkeä merkitys. Lisäksi sairastuneesta otetaan laboratoriokokeita ja tehdään muistitesti. Taudissa hoidetaan yksilöllisesti ilmenneitä oireita. (Hartikainen 2014, 287–291.)

Otsa-ohimolohkorappeumasta johtuvaa muistisairautta ilmenee lähinnä työssä käyvillä keski-ikäisillä ihmisillä. Muistisairauden tunnistaminen koetaan vaikeaksi, sillä ensimmäisistä oireista puuttuvat muistiin liittyvät ongelmat ja oikean diagnoosin määrittelyyn saattaa kulua jopa useampi vuosi. Tauti jakaantuu kolmeen eri muotoon: otsalohkodementiaan, semanttiseen dementiaan ja etenevään sujumattomaan afasiaan. Oireissa näkyvät ensisijaisesti persoonalli-

suuden ja muut käyttäytymiseen vaikuttavat muutokset, jotka aiheuttavat hankaluuksia arjessa kuten jäykkyyttä, vapinaa, kielellisiä vaikeuksia, joka lopulta johtaa sairauden vaikeassa vaiheessa puhumattomuuteen. Otsa-ohimolohkorappeuman diagnoosi perustuu oirekuvaan, neuropsykologiseen tutkimukseen ja aivojen magneettikuvaukseen. Keskimäärin tauti kestää toteamishetkestä kuolemaan 6–10 vuotta, joten oireet etenevät nopeasti. (Remes 2014, 281–283.)

Etenevien muistisairauksien on todettu olevan mm. erittäin suuri taloudellinen rasite yhteiskunnalle. Taloudellisia kuluja voidaan vähentää edistämällä aivoterveyttä ihmisen koko elämän ajan. Kansalaisten ajattelumallin ja suhtautumisen henkilöihin, joilla on muistisairaus tulisi muuttua. On tärkeää, että *muistisairaat ihmiset voivat olla ikä- ja muistiystävällisen yhteiskunnan yhdenvertaisia jäseniä, elää mielekästä elämää ja saada ajoissa tarvitsemaansa tukea ja palvelua.* (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020a, 22.)

Muistisairaus voi viedä jo aikaisessa vaiheessa sairastajansa toimintakyvyttömäksi, mikäli liikuntakykyä ja toimintakykyä ei ylläpidetä. Liikkumista ja toimintakykyä ylläpitävä hoito ja kuntouttava työ on mahdollista, jos työntekijöillä on riittävästi valmiuksia ja aikaa siihen. Sairastuneen omia voimavaroja tulee tukea päivittäin. Kun muistisairautta sairastava tunnetaan persoonana ja hänen historiansa tiedetään, voidaan häntä myös tukea paremmin. Hän saattaa jopa innostua uusista asioista. (Tuomikoski ym. 2019, 5.)

Muistisairauksiin, niiden lääkehoitoon ja toimintakykyyn kohdistuneita tutkimuksia on tehty paljon ja tutkimuksia tehdään koko ajan lisää (Käypähoito 2020). Muistisairauksien professori Koivisto tutkii Suomessa olisiko mahdollista kehittää uusia tapoja selvittää muistisairauksien syntyä aikaisemmassa vaiheessa. Hän tuo esille sen, kuinka aivot ja suolisto ovat yhteyksissä toisiinsa. Hän tutkii voisiko ns. aivojen tulehdustilan lääkitsemisellä saada uudenlaista hoitoa muistisairauksiin. (Helsingin yliopisto 2020.)

3 MUISTISAIRAAN TUKEMINEN

Tässä luvussa kuvataan erilaisia keinoja, joilla voidaan tukea henkilöitä, joilla on todettu muistisairaus. Näitä keinoja ovat esimerkiksi asettuminen hänen

asemaansa ja oikeanlaiseen kohtaamiseen. Luvussa myös syvennyttään toimintakyvyn eri osa-alueiden tukemiseen ja ylläpitämiseen. Luvussa on käsitelty muistelua ja sosiokulttuurista toimintaa, koska ne kuuluvat tämän opin- näytetyön toiminnallisen osion keskiöön.

3.1 Muistisairaana ymmärtäminen

Vuorovaikutus muistisairautta sairastavan ihmisen kanssa vaatii kykyä ymmärtää häntä. Hänelle monet asiat voivat olla monimutkaisia, kun taas samat asiat voivat olla terveelle ihmiselle hyvinkin yksinkertaisia. Näin ollen henkilö, jolla on muistisairaus opettaa tervettä ihmistä ymmärtämään asioiden monikerroksisuuden. Muistisairautta sairastavan henkilön asemaan asettautuminen antaa ymmärrystä ongelmien ratkaisuun arjessa. Onnistuneessa vuorovaikutustilanteessa muistisairaana ihmisen kanssa on ymmärrettävä sairastuneen oma maailma ja se, millaiseksi hän sen kokee. Muistisairaalla ihmisellä ajattelukyky heikentyy ja hän voi herkästi miettiä, kuka hän on tai missä hän on. Elämästä selviytyminen saattaa aiheuttaa hänelle stressiä. Siksi onkin tärkeää ymmärtää, mitä hän pystyy tekemään ja muistamaan ja mitä ei. Ihmistä, jolla on muistisairaus ei voi vaatia tekemään jotain, vaan hänelle näytetään, mitä tehdään ja ohjataan tekemiseen. Kielellisten häiriöiden eli afasian syntyessä puhumisesta tulee hankalaa, jolloin tavalliset sanat puuttuvat ja muuttuvat. (Laaksonen, Rantala & Eloniemi-Sulkava 2018, 8–9, 12, 16–19.)

Ihminen, jolla on muistisairaus saattaa vahingossa sanoa jotain ikävää, jos kokee oman tilanteensa epämiellyttäväksi. Tästä ei vuorovaikutuksessa olevan toisen henkilön tarvitse harmistua. Tilanteen voi ohittaa huumorilla, puhumalla luontevasti hänelle, heittäytymällä mukaan ja/tai hulluttelemalla. Muistisairautteen sairastunut on aikuinen ihminen ja hänet kohdataan myös sellaisena. (Laaksonen ym. 2018, 27–28.)

Vanhustyössä melkein jokainen sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijä kohtaa muistisairaita ihmisiä päivittäin (Toljamo, Koponen & Koivisto 2011, 10). Ammattilaisten gerontologista osaamista tulisi lisätä ikääntyneiden psyykkiseen hyvinvointiin liittyen. Elämän merkityksellisyyden kokeminen voisi olla yksi hyvinvointia edistävä tekijä. (Saarenheimo s.a.) Siksi on tärkeää, että kaikki

muistisairaiden ihmisten parissa työskentelevät ovat riittävästi perillä muistisairauden vaikutuksesta ihmiseen.

3.2 Muistisairaahan kohtaaminen

Kirjallisuudessa, oppaissa ja haastatteluissa nousee esille se, että elämänsä loppuvaiheessa elävää vanhusta, jolla on usein myös muistisairaus, tulee kunnioittaa, hänelle tulee antaa aikaa ja häntä tulee osallistaa erilaisen tekemisen pariin. On tärkeää ymmärtää hänen historiaansa. Muistisairaahan ihmisen kohtaamisessa hänet hyväksytään ja asetetaan hänen rinnalleen. Häntä tulee arvostaa eli otetaan huomioon hänen mielipiteensä, hyväksytään tunteet ja tuetaan voimavaroja. Näillä keinoin luodaan hänen kanssaan luottamussuhde. (Hallikainen, Nukari & Mönkäre 2017, 8–9; Ylen aamu 2020.)

Yhdysvaltalainen Naomi Feil (1993, 8) kehitti validaatiomenetelmän vuosina 1963–1980 ollessaan töissä vanhainkodissa sekä työskennellessään opettajana yliopistossa. Feilin (2009; 2012) mukaan validaatiomenetelmällä voidaan saavuttaa muistisairaahan ihmisen kanssa hänen hyvinvointiinsa positiivisia kokemuksia. Validatio perustuu vuorovaikutukseen ja se on lääkkeetön menetelmä. Ideana on olla lähellä häntä, hänen tasollaan, koskettaa häntä ja puhua hänelle.

Muistisairaiden ihmisten kanssa työskentelevällä työntekijällä tulee olla ymmärrys heidän tarpeestaan mennä menneeseen aikaan parantavana vaikutuksena. Työntekijän on hyvä ymmärtää se, että muistisairauteen sairastuneen päämäärä on erilainen kuin terveillä ihmisillä. Feil on listannut keski-ikäisen ja disorientoituneen henkilön erottavia päämääriä. Disorientoitunut voi olla mm. muistisairautta sairastava ihminen, joka vetäytyy tästä hetkestä menneisyyteen, käyttäytyy kaavamaisesti ja on kiinni omassa roolissaan. Keski-ikäisen tavoitteita voivat olla omien aivojensa käyttäminen, asioiden suunnittelu, itsensä ilmaiseminen, aikataulujen noudattaminen, sääntöjen ja tunteiden hallitseminen. Disorientoitunut ikääntynyt haluaa vetäytyä nykyhetken hyödyttömyyden tunteesta menneen ajan hyvää tuottaviin hetkiin. (Feil 1993, 31–32, 38, 41–42.)

Muistisairaiden ihmisten kohtaamisessa validaation merkitys on tärkeä. ”Validaatio tarkoittaa arvon antamista tai totena pitämistä”. Validaatiomenetelmän periaatteita ovat:

- ymmärtävä lähestymistapa
- aito ihmisen kohtaaminen
- ihmisen kunnioittaminen
- empaattinen suhtautuminen
- muistisairaana ihmisen tunteiden ymmärtäminen

(Lähdesmäki & Vornanen 2014, 317–319.)

Suomessa kehitetty TunteVa toimintamalli pohjautuu Feilin validaatiomenetelmään. TunteVa -toimintamallin periaatteina on mm. luoda arvostava luottamussuhde muistisairaaseen ja kannustaa häntä omiin tunteisiinsa, jotka hyväksytään ja joita tuetaan. TunteVan mallissa empatialla on suuri merkitys, sillä jokaisella on tarve tulla nähdyksi ja kuulluksi. (Pohjavirta 2012, 22–24.) Luottamuksen saaminen voi kehittyä hiljalleen eikä se aina välttämättä onnistu, mutta onnistuessaan sillä voidaan saavuttaa muistisairaassa merkittäviä positiivisia muutoksia (Feil 2009; Pohjavirta 2012, 76).

Jokinen (2012, 6, 15, 24–28) on tutkimuksessaan selvittänyt, miten TunteVa-menetelmän käyttö auttoi muistisairautta sairastavan ihmisen ja hoitajan kohtaamisessa hämeenlinnalaisessa vanhainkodissa. Jokinen on käynyt Validaatio-työntekijä ja TunteVa ohjaaja -koulutukset ja hän toimi itse kouluttajana vanhainkodin hoitajille. Tutkimuksen mukaan hoitajat tulivat tietoisiksi TunteVa-menetelmästä, sen positiivisista vaikutuksista ja käyttömahdollisuuksista ja alkoivat itse käyttämään erilaisia menetelmiä muistisairaiden kanssa.

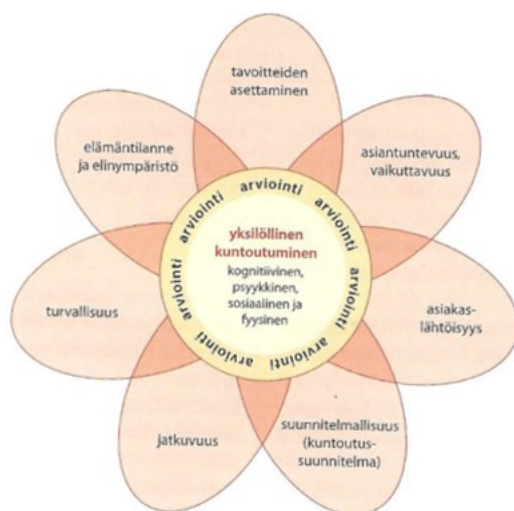
Saarinen (2019, 2, 23–28) on pro gradu -tutkielmassaan tutkinut vaikeasti muistisairaiden ihmisten ja hoitajien vuorovaikutusta tehostetussa palveluasumisessa. Hän toi esille, kuinka vaikeasti muistisairautta sairastavien ihmisten sanallinen puhe oli vähäistä, jolloin korostuivat mm. eleet ja ilmeet. Koska muistisairailla tiedonkäsittelykyky heikentyy, on tärkeää puhua rauhallisesti, selkeästi, lempeästi ja hitaasti, sillä nopeaa ja käskyttävää puhetta muistisairaana on vaikeaa käsitellä. Muistisairaana aistivat tunnetiloja ja mikäli hoitaja on turhautunut, vaikuttaa se kielteisesti vuorovaikutukseen. Tutkittavat työntekijät olivat osoittaneet kuvien käytön tärkeäksi ilmaisumuodoksi, jonka käyttö tulisi

aloittaa ajoissa – ennen kuin muistisairaus on vienyt puhekyvyn. Osa tutkittavista hoitohenkilökuntaan kuuluvista oli sitä mieltä, että kuvat ilahduttivat ja herättelivät muistoja muistisairaissa.

3.3 Muistisairaahan toimintakyvyn tukeminen

Ihmisen toimintakyky voidaan jakaa neljään osa-alueeseen: fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja kognitiivinen toimintakyky (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2019).

Muistisairautta sairastavan ihmisen hyvä hoito, sairauden hoito ja kuntoutus liittyvät toisiinsa. Kuvassa 3 on nähtävillä muistisairauteen sairastuneen ihmisen ympärille erilaisista elämän osa-alueista kietoutuva kokonaisuus. Kognitiivinen, psyykinen, sosiaalinen ja fyysinen toiminta tukevat toisiaan sairastuneen toimintakyvyssä. Parantumattomasti muistisairautta sairastavan hyväksyminen ja kohtaaminen voi olla vaikeaa, mutta positiivisiin asioihin paneutuminen auttaa jatkamaan hyvää elämää. (Mönkäre, Hallikainen, Nukari & Forder 2014, 8–9.)



Kuva 3. Muistisairaahan kuntoutumisen toteutusperiaatteet (Savikko, Routasalo & Pitkälä 2014, 12).

Moniammatillisessa yhteistyössä ja asiakaslähtöisessä työskentelytavassa keskiössä on asiakas itse. Hänen ympärilleen rakentuu verkosto, jossa tärkeässä roolissa ovat myös hänen läheisensä. Asiakaslähtöisyydessä tulee korostua asiakkaan kunnioitus ja yksilöllisyys, hänet pitää osata kohdata oikealla

tavalla kuunnellen häntä. (Kekoni, Mönkkönen, Hujala, Laulainen & Hirvonen 2019, 17–18.)

Muistisairaahan ihmisen kuntoutumisen edellytyksenä on asiakaslähtöisyys, jossa tuetaan sairastuneen elämäntapaa, -hallintaa ja hänen yhteisöllisyytensä. Kuntoutumisessa huomioidaan turvallisuuteen liittyvät seikat, jotka ovat jatkuvuuden säilymiseksi tärkeitä. Kuntoutussuunnitelmasta olevan tiedon liikuminen ammattihenkilöiden välillä koetaan tärkeäksi ja arviointia tulee toteuttaa säännöllisin aikavälein. (Savikko ym. 2014, 9–12.)

Muistisairauden toteaminen vaikuttaa myös sairastavan läheisiin ja heidän välisiin suhteisiin, sillä sairastunut voi myös vieraantua heistä. Henkilö, jolla on muistisairaus, saattaa jossain vaiheessa sekoittaa muut ihmiset eikä myöhemmin välttämättä tunnista heitä. Muistisairautta sairastava puoliso ei välttämättä tunnu enää puolisolta tai oma vanhempi tuntuu vieraalta ihmiseltä. Jotta läheinen jaksaa olla tukemassa muistisairauteen sairastunutta henkilöä, on tärkeää huolehtia myös läheisen omasta jaksamisesta. (Duodecim terveyskirjasto 2019.)

Kotona arjessa elämiseen auttaa viikkosuunnitelman tekeminen, tavallinen arki, harrastukset ja perhesuhteiden ylläpitäminen. Läheinen voi olla yhteydessä myös muistihoitajaan ja saada tältä tukea. Yksin asuvalla muistisairautta sairastavalla on mahdollisuus saada kotiinsa erilaisia tukimuotoja. (Duodecim terveyskirjasto 2019.) Erilaisia tukimuotoja voivat olla esimerkiksi apuvälineet, hoitoapu ja sosiaaliturvaan liittyvät palvelut. Kotona asuminen on turvallisin paikka, sillä se on hänelle tuttu ympäristö, mutta sairauden edetessä ja avuntarpeen lisääntyessä voi miettiä muita ratkaisua kuten palvelutaloon siirtymistä. (Muistiliitto 2017b.)

Muistisairaus heikentää hiljalleen jo pelkästään ikääntymisen muutenkin tuomien muutosten lisäksi eri toimintakyvyn muotoja. Muistin heikkenemisen lisäksi pukeutuminen, peseytyminen, liikkuminen ja puheentuottaminen heikenevät hiljalleen. Muistisairaus vaikuttaa sairastuneen henkilön sosiaalisiin taitoihin. Sairauden edetessä henkilö tarvitsee lisääntyvässä määrin ulkopuolista apua arkielämässä selviytymiseen. (Duodecim 2020.)

Muistisairaahan ihmisen *kognitiivista toimintakykyä* eli näönvaraista hahmottamista, kielellistä sujuvuutta, tahdonalaisia liikkeitä, oppimista, muistamista sekä päättelyä ja ongelmien ratkaisukykyä voi harjoittaa aivoja aktivoivilla tehtävillä. Mieluisat tehtävät ylläpitävät motivaatiota. Aivojen aktivoinnilla tiedonkäsittelytoimintojen heikkeneminen hidastuu, mieli pysyy virkeämpänä mutta sairauden etenemistä sillä ei voi pysäyttää. (Paajanen & Hänninen 2014, 98–100; Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019.)

Puheen tuottamisen vaikeutuessa myös ”sanon äännerakenne” pitää osata muodostaa. Kaikille muistisairaille ihmisille ei ole apua kuvien käytöstä, sillä joillakin voi olla vaikeuksia kuvan hahmottamisessa. Kuvat voivat olla muitakin kuin valokuvia menneestä ajasta, ne voivat olla kommunikointiin suunniteltuja kuvia. (Memocate s.a.; Papunet 2020.)

Muistisairautta sairastava kipuilee usein psyykkisen kriisin kanssa sairauden alkuvaiheessa, silloin kun hän on saanut tiedon sairaudestaan. On luonnollista tuntea surua, huolta, ahdistusta ja unettomuutta saamastaan diagnoosista. *Psyykkiseen toimintakykyyn* kuuluvat tunteet, koetut kokemukset ja mieliala. Sairaudestaan avoimesti puhuminen, sen kohtaaminen ja positiivinen asenne elämäänsä kohtaan vahvistavat mielenterveydellistä eli psyykkistä puolta. (Mönkäre 2014, 101–103; Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019.)

Psyykkisessä toimintakyvyssä ilmenneet mielen muutokset vaikuttavat herkästi myös *sosiaaliseen toimintakykyyn*, sillä sairastunut ei välttämättä viihdy enää sosiaalisissa tilanteissa samalla tavalla kuin aiemmin. Sairastunut vetäytyy herkästi omaan tilaansa, missä ei tarvitse jännittää muiden ihmisten kommentteja ja omaa muistamattomuuttaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Valokuvista ja harrastusvälineistä voi olla apua sosiaalisissa tapaamisissa. (Mönkäre 2014, 104–106.)

Muistisairautta sairastavan ihmisen *fyysinen toimintakyky* eli fysiologiset ominaisuudet esimerkiksi nivelten liikkuvuus, lihasvoima ja liikkeiden hallinta laskee sairauden edetessä. Fyysistä toimintakykyä kannattaa ylläpitää, sillä se tukee liikkeiden hallintaa ja pitää aivot virkeinä. Kun kuulo, näkö ja tuntoaistit

heikkenevät tasapainossa pysyminen vaikeutuu. Hän tarvitsee liikkeiden tekemiseen sanallista ohjausta, kosketuksella stimuloimista, liikkeen näyttämistä ja kannustusta. (Forder 2014, 107–114; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019.)

Muistisairaiden henkilöiden kuntoutuksessa on tärkeää kartoittaa niitä toimintakyvyn alueita, jotka ovat hänellä säilyneet hyvin. Kartoituksen tekemisessä voidaan käyttää hyödyksi kykyanalyysiä. Kykyanalyysi sisältää seuraavat osa-alueet: kognitiivinen alue, sosiaaliset taidot, opitut taidot, käden taidot, erityislahjakkuuden alue, aistit, tunnealue, liikkuminen ja muut onnistumisalueet. (Airila 2009, 19–21.)

3.3.1 Luova toiminta toimintakyvyn tukena

Ikääntyneet, joiden toimintakyky on laskenut niin, että he tarvitsevat paljon toisten ihmisten apua, tarvitsevat myös enemmän aktivoivaa toimintaa päivittäin. (Airila 2009, 20).

Mönkäreen & Semin (2014, 121–126) mukaan luovuudesta voi nauttia monella eri tavalla. Sitä voi tehdä itse, katsoa tai kuunnella. Toisten tekemää taidetta voi tunnustella kuten kuvanveistotaidetta. Jokaisella on oikeus taiteen kokemiseen. Luovuuden avulla pääsee tutkimusmatkalle myös omiin tunteisiinsa. Muistisairautta sairastavaa ihmistä hoitavat saattavat oppia hänestä myös jotain uutta. Luova toiminta voi saada muistisairaassa ihmisessä aikaan positiivisia muutoksia:

- kognitiivisella alueella (mm. vuorovaikutus lisääntyy)
- fyysisellä alueella (mm. ruokahalu lisääntyy)
- käyttäytymisessä (mm. mieliala nousee ja levottomuus vähenee) ja
- elämän sujumisessa (vähentää stressiä niin hoidettavissa kuin hoitajisakin).

Muistisairautta sairastavilla ihmisillä puhekyvyn menettäminen ja sanojen puute eivät ole esteenä luovalle taiteelle, koska ne saattavat synnyttää uusia ilmaisumuotoja. Esimerkiksi musiikin kuunteleminen ja laulaminen voivat olla helpompia keinoja kuin puhuminen. Näyttelyissä käyminen voi tuoda iloa, mutta mikäli hänen oma kuntonsa ei enää sitä salli, voi näyttelyistä nauttia esimerkiksi kirjoista tai internetistä. (Mönkäre & Semi 2014, 121–126.)

Luovuus on ihmisille tyypillinen ominaisuus. Luovassa muistelussa muistelija on asiantuntija ja ammattilaiset mahdollistavat luovaa toimintaa ja vahvistavat muistelijan luottamusta omiin kykyihinsä. Luova muistelu herättää muistoja ja tekee niistä taidetta. Tällä tavalla voidaan jakaa omaa elämää muille ja muistelija itse muistaa kuka hän on. Luova muistelu sitoo taiteellisen toiminnan ja sosiaalisen kanssakäymisen yhteen. Muistojen työstäminen näkyviksi tuotoksiksi voi aktivoida muistisairasta henkilöä muisteluun. Näkyvä tuotos palauttaa mieleen myös luovan prosessin, jonka pohjalta tuotos syntyi. (Hohenthal–Antin 2013, 16–17, 23–24, 67.)

3.3.2 Muistelu sosiokulttuurisena keinona

Muistelemme elämäämme päivittäin. Vielä kun asioita muistaa hyvin, niitä kannattaa kirjata muistiin. Sen sanotaan olevan hyvä harrastus, jolla voi olla myöhemmässä vaiheessa merkitystä. Muistisairautta sairastavan ihmisen kanssa kuvista muistelu voi olla jopa keino pitää hänet läsnä olevana ja tietoisena omasta elämästään niin, ettei hän vajoa omaan maailmaansa. Muistelun avulla ikääntynyt voi jakaa koettuja asioita ja se voi auttaa tunteiden käsittelemisessä. (Vainikainen 2016, 100–101.)

Muistelu antaa lisää sisältöä elämään. Gibsonin mukaan muistelu on sosiaalinen prosessi, joka antaa mahdollisuuksia rakentaa uusia henkilösuhteita. Muistelutilanteet ovat onnistuneita silloin, kun niihin suhtaudutaan oikein. (Stenberg 2015, 7.) Jokaisen muistelijan elämäntarina on omanlaisensa (Hakonen 2003, 130).

Nuutinen (2014, 92–94) tuo esille, että sosiokulttuurisen vanhustyön toimintaa on ikääntyneiden aktivointi ja osallistaminen toimintaan. Sosiokulttuurisen toiminnan avulla on tarkoitus luoda parempaa arkea niin ikääntyneille kuin vanhusalan ammattilaisillekin. ”Ihmisen elämäntarina ja kokemukset ovat merkityksellisiä”. Sosiokulttuurin tausta-ajatuksena on taide ja luovuus ja näitä voivat olla esimerkiksi: laulaminen, musiikin kuuntelu, elämänkerrat, luova muistelutyö ja kirjoittaminen toimintakyvystä huolimatta. Sosiokulttuurinen toiminta ei välttämättä aina kuitenkaan onnistu esim. resurssipulan vuoksi.

Raittilan (2014, 96–98) mukaan kulttuuria kaivataan vanhustyöhön ja kulttuuri-toimintaa halutaan tuoda niille, ”jotka eivät itse pääse kodeistaan osallistumaan yhteiseen kulttuuritarjontaan. Kulttuurilla voit koskettaa vanhuksen sie-lua ja sydäntä ainutkertaisesti, lievittää yksinäisyyden kipua ja lisätä yhteisöön kuulumisen kokemusta.”

Kansainvälisessä artikkelissa Anwandter (2006, 22) tuo esille kuinka valokuvat ovat erittäin merkittäviä ja tärkeitä omistajilleen. Valokuvat ovat mm. linkki muistoihin ja ne jättävät meihin omakohtaisen kokemuksen.

Erään valokuvaajan ottamat maisemavalokuvat löysivät uudenlaisen tarkoituk-sen hänen kuoltuaan, kun hänen vaimonsa lahjoitti kuvat museoon. Vanhat valokuvat auttoivat herättämään muistoja muistisairailla ihmisillä, jotka olivat eläneet sillä seudulla, mistä valokuvat oli otettu. Valokuvista muistelu saattaa aktivoida ihmisessä jotain arvokasta. Muisteleminen voi olla sairastuneille te-rapiaa. (Hayden 2014.)

Vuonna 2018 tehdyssä kansainvälisessä tutkimuksessa havaittiin, että muiste-luterapian määrä ja laatu ovat kasvaneet vuoden 2005 jälkeen. Tutkimuksen mukaan terapian vaikutukset vaihtelevat sen mukaan, onko sitä saanut palve-lutalossa tai jossain muualla. Muisteluterapian on todettu parantavan elämän-laatua, viestintää ja mielialaa. Muisteluterapiasta ei koettu olevan haittaa muistisairaalle. (Woods, O’Philbin, Farrell, Spector & Orrell 2018.) Hoitotyön tutkimussäätiön suosituksessa tuodaan esille lääkkeettömiä menetelmiä muis-tisairautta sairastaville ihmisille lääkehoidon rinnalle ja niistä yhtenä on muis-telu (Hotus 2019, 5, 17).

Ikääntyneille suunnatussa oppaassa on tuotu esille, kuinka maailma jaetaan kahtia joko kylmään tai lämpimään maailmaan. Kylmä maailma on sellainen, jossa ikääntynyt ei ole voinut olla itse vaikuttamassa johonkin tekemiseen, kun taas lämpimässä maailmassa hän on voinut vaikuttaa siihen. Muistelutyö kuu-luu lämpimään maailmaan, koska siinä on hänen tarinansa ja äänensä, jolloin elämä tuntuu tarkoitukselliselta. (Stenberg 2015, 15.)

3.3.3 Toimintakyvyn tukeminen digitaalisin keinoin

Vuonna 2013 tehdyn tutkimuksen mukaan ilmeni, että Suomessa 75–89-vuotiaista 90 %:lla kansalaisia oli käytössään matkapuhelin, mutta vain kolmanneksella oli käytössään internet ja sähköpostia käytti neljännes. Tuolloin ikääntyneet kokivat, etteivät tarvitse laitteita, joilla pääsee käyttämään nykYTEKNIikkaa. Monet olivat sitä mieltä, että kehityksen mukana on vaikeaa pysyä, vaikka uskoivat kuitenkin siihen, että saadessaan opetusta he oppivat sen siinä missä nuoretkin. (Nordlund, Stenberg, Forsberg, Nykänen, Ranta & Virkkunen 2014, 12.)

Tilastokeskuksen (2019) selvityksen mukaan suomalaiset ikääntyneet ovat käyttäneet internetiä vuonna 2019 ahkerasti. Jopa 90 % 16–89-vuotiaista käyttää internetiä matkapuhelimella, kannettavalla tietokoneella, pöytäkooneella tai tabletilla. Miehet ovat naisia aktiivisempia. Jopa kaikkein korkeimmassa ikähaarukassa eli 75–89-vuotiasta 41 % käyttää internetiä.

Vuonna 2020 COVID-19 pandemia aiheutti digimaailmassa valtavan loikan eteenpäin. Ikääntynyt kokee yksinäisyyttä siinä missä muutkin ihmiset. Koska COVID-19 pandemia vähensi sosiaalisia kohtaamisia ja osallistumisia erilaisiin tapahtumiin, korostui internetissä annettavien tukitoimien määrä. (Dufva 2020.) Ikääntyneiden toimintakykyä tuetaan digin avulla monin eri keinoin myös COVID-19 pandemian aikana (THL 2020). Digitalisaation avulla ikääntynyt voi pitää itsensä virkeänä ja hyvinvoivana (Valtionvarainministeriö s.a.). Ikääntyneiden terveyttä, hyvinvointia, elämänlaatua ja osallisuutta yhteisöön ja yhteiskuntaan voidaan parantaa kulttuurin ja taiteen avulla. Kulttuurin harrastaminen vähentää masennuksen syntymistä, sillä se tuo elämyksiä ja iloa. Palvelutalot voivat toteuttaa monenlaista kulttuuritoimintaa. (Tamminen & Solin 2013, 61–63.) Digin ja kulttuurin yhdistäminen ovat yhä useamman niin ikääntyneiden kuin muidenkin saatavilla.

4 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Tässä luvussa kuvataan opinnäytetyön yhteistyökumppania ja opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tavoitteita.

4.1 Foibekartano yhteistyökumppanina

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina on Vantaalla sijaitseva Foibekartano (Diakoniasäätiö Foibe sr, Foibe Oy), joka on 300 ikäihmisen monimuotoisen asumisen Hyvän elämän yhteisö. Foibekartanon alueella voi asua omatoimisesti vuokralla tai kotihoidon ja -palvelun turvin. Paljon apua tarvitsevilla kotina toimii Hyvän elämän palvelutalo eli ympärivuorokautinen tehostettu palveluasuminen. Hyvän elämän palvelutalo koostuu kolmesta kotitalosta (Foibekartano s.a.). Tämä opinnäytetyö toteutettiin yhden kotitalon asukkaiden kanssa.

Monialaisesti työskenteleviä työntekijöitä on Foibekartanolla noin 100 (Broms 2019). Valtaosa henkilökunnasta on sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia, joita Foibekartanolla kutsutaan Hyvän elämän valmentajiksi.

Hyvän elämän palvelutalon kotitaloissa eletään täyttä elämää ympäri vuoden ja harrastetaan asukkaille mieluisia asioita kuten jumppaa, ulkoilua, leipomista ja nautitaan arjen pienistä ja suurista elämyksistä. Asukkaat huolehtivat myös Hyvän elämän valmentajien kanssa Foibekartanon puutarhasta ja kotieläinpihan lampaista ja kanoista.

Vuonna 2015 rakennetun strategian mukaisesti Foibekartano on asukkaiden koti, jossa kukin saa elää oman näköistä hyvää elämää ja jossa henkilökunta haluaa nähdä vaivaa asukkaiden eteen. Foibekartanon visiolauseena on ”Tämä on se koti, johon tahdon asettua loppuelämäkseni. Onnellisena.” (Foibekartano 2020a.) Foibekartanolla toimitaan elämysalalla ja arvoina ovat oman elämän omistajuus, merkityksellinen elämä ja vastuullinen yhteisöllisyys (Saksi 2019). Foibekartanolla asukkaat ja henkilöstö ovat digitaalisesti aktiivisia muun muassa sosiaalisessa mediassa ja läheiset voivat olla sujuvasti yhteydessä asukkaisiin virtuaalisesti Digikornerin avulla. Kartanon elämää on mahdollista seurata Twitterissä, Facebookissa ja YouTubessa (Foibekartano 2020b).

Keskustelin tämän opinnäytetyön tekemisestä Foibekartanon hyvän elämän valmennuspäällikön ja talousjohtajan kanssa keväällä 2020. Liitteenä oleva toimeksiantosopimus allekirjoitettiin 5.6.2020 toimitusjohtajan kanssa (Liite 1). Olen tehnyt vastaavanlaisen muistelutyön projektityönä vuonna 2019 Sipoon seurakunnalle, mutta silloin osallistujat eivät olleet muistisairaita – kaikki olivat

tuolloin kuitenkin yli 60-vuotiaita (Lampinen 2019). Näyttelyn nimen ”Muistojen murut” keksin tuolloin. Pidin tärkeänä, ettei kukaan muu ollut käyttänyt nimeä missään aiemmin.

4.2 Tavoitteet

Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteena on lisätä tietoa muistisairauteen sairastuneiden ihmisten kyvystä muistaa valokuviiin liittyviä asioita. Muistelutyön tavoitteena on saada ikääntyneitä muistelemaan ja antaa heille aikaa kahdenkeskiseen vuorovaikutukseen. Näyttelyn valmisteluprosessin tavoitteena on lisätä asukkaiden toimijuutta ja aktiivisuutta.

Mitä kauemmas muistisairauteen sairastunut ihminen etäännyy aktiivisesta yhteiskunnasta ja siirtyy tehostettuun palveluasumiseen, sen helpompi on hänet unohtaa. Kokoamalla näiden ihmisten menneestä elämästä kertova näyttely pyritään herättelemään näyttelyssä kävijöitä monipuolisin keinoin huomaamaan asukkaiden yksilöllisyys. Näyttelyn tavoitteena on myös osoittaa muistisairautta sairastaville itselleen, että heidän elämänsä on arvokas. Näyttelyssä on tavoitteena paitsi konkreettisesti myös kuvaannollisesti antaa ”ääni” iäkkäille muistisairautta sairastaville, joilla on ehkä muutoin vaikeuksia tuoda ajatuksiaan ja persoonaansa esille. Muistojen murut -näyttelyn tavoitteena on olla iloksi niin osallistujille itselleen kuin Hyvän elämän palvelutalon muille asukkaille ja talon henkilökunnalle.

Tavoitteena on, että talon ulkopuolisetkin ihmiset voivat tulla katsomaan näyttelyä Foibekartanolle. Näyttelyssä käyville vieraille voi avautua uudenlainen käsitys ihmisistä, joilla on muistisairaus. Näyttely ehkä herättää kävijöitä pohtimaan omaa tulevaisuuttaan ikääntyneenä – mitä he itse kuvittelevat muistavansa aiemmasta elämästään. Parhaimmassa tapauksessa näyttely herättää yhteiskunnallista keskustelua muistisairauteen sairastuneista ihmisistä ja heidän asemastaan.

Tavoitteena on myös selvittää kyselemällä, millä tavalla asukkaat, joilla on muistisairaus, heidän läheisensä ja palvelutalon henkilökunta kokevat tällaiseen projektiin lähtemisen. Jos kokemukset ovat myönteisiä, voidaan mene-

telmää hyödyntää myös muissa ikääntyneiden ja muistisairaiden palvelu-
loissa tai muissa yhteisöissä sekä perheissä. Tavoitteena on selvittää, miten
myös muut näyttelyssä kävijät kokevat näyttelyn. Tavoitteena on seurata,
kuinka asukkaat reagoivat valokuvaus- ja muisteluhetkiin. Näkyykö heissä esi-
merkiksi ahdistusta, jännitystä, innostumista, iloa, surua, pelkoa tai aggressii-
visuutta?

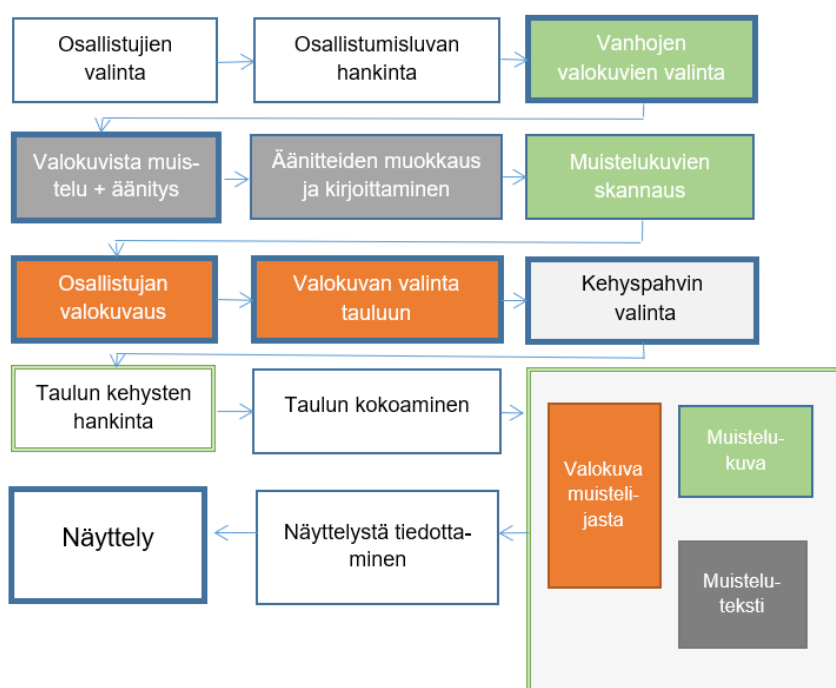
5 MUISTELUTYÖN TOTEUTUS

Tässä luvussa käydään läpi, millaisten vaiheiden kautta valmiit taulut muodos-
tuivat ja miten työ eteni näyttelyyn asti.

5.1 Toteutus

Yhteisenä osatavoitteena Foibekartanon kanssa oli tarjota tehostetussa palve-
luasumisessa oleville mahdollisuus toimintaan, jolla tuetaan ikääntyneiden
muistisairautta sairastavien jäljellä olevaa toimintakykyä, identiteettiä ja itse-
tuntoa. Sain suunnitella toteutuksen ja sisällön yksin.

Oheisessa kuvassa 4 on esitelty opinnäytetyön etenemisen ja toteutuksen eri
vaiheet. Sinisellä värillä on vahvistettu ääriviivat niissä laatikoissa, joihin osal-
listujaa osallistettiin.



Kuva 4. Muistojen murut -näyttelyn toteutuksen vaiheet.

Muistelutyöhön valikoituivat ne asukkaat, joilla oli puhekykyä jäljellä ja jotka olivat myös muuten kykeneväisiä osallistumaan muisteluun. Kotitalon esihenkilöillä oli samansuuntaisia mielipiteitä kuin minullakin siitä, ketkä olivat potentiaalisia osallistujia. Parin asukkaan kanssa otin tietoisin haasteen, sillä heillä puheentuottaminen oli jo vaikeutunut.

Asukkaiden läheisille lähetettiin saatekirje Foibekartanon opinnäytetyöhöni nimeämän ohjaajan sähköpostista. Läheisen tuli palauttaa saatekirje (Liite 2) alikirjoitettuna tai vastaamalla myönteisesti hänelle lähetettyyn sähköpostiin osallistumisen hyväksymiseksi. Varauduin siihen, että kaikki saatekirjeen saavat eivät anna lupaa opinnäytetyöhön osallistumiseen. Keskusteltuani Hyvän elämän valmennuspäällikön kanssa koimme, että 10 asukkaan osallistuminen voisi olla hyvä määrä, mutta halusin kuitenkin, että kaikilla luvan saaneilla asukkailla olisi mahdollisuus päästä mukaan. Eettisyyden huomioin kertomalla osallistujille suullisesti opinnäytetyöstä ja käytettävistä aineistonkeruumenetelmistä (haastattelusta ja sen tallentamisesta sekä valokuvien skannaamisesta). Osallistujalla tai läheisellä oli halutessaan mahdollisuus keskeyttää opinnäytetyöhön osallistuminen milloin vain. Kerroin osallistujille ja läheisille myös, että opinnäytetyöni ohjaajat (3 kpl) voivat olla seuraamassa muistelutyön toteutusta. Kotitalossa on yhteensä 30 asukasta, joista 18 asukkaan omaiselle lähetettiin tietoa opinnäytetyöstäni. Lupa opinnäytetyöhöni osallistumiseen tuli 13 asukkaan läheiseltä. Mukana oli yksi mies ja 12 naista; osallistujien ikähaarukka oli 79–98 vuotta. Osallistujat saivat halutessaan osallistua omalla nimellään ja iällään. Heillä oli mahdollisuus osallistua myös anonyymisti.

Vuorovaikutus osallistujan kanssa toteutettiin häntä arvostaen – se ei ollut aliarvioivaa, muistamattomuuden hyväksikäyttöä tai muistamattomuudesta huomauttelua (Mönkäre 2017, 38). Muistelu on ikääntyneille asukkaille sosiaalinen kanssakäyminen, kun he kertovat muistelunsa minulle. Kun teen muistelusta näyttelyn, tulee siitä samalla julkinen prosessi. ”Muistelu ja siinä tapahtuva prosessi rikastuttavat myös kuuntelijaa” (Stenberg 2015, 5).

Käytin validaatio-menetelmää, jossa otin huomioon asukkaan tunteet, kuuntelin häntä aidosti ja annoin hänelle turvallisuuden tunteen. En tuonut häntä pakkotaen nykytilanteeseen, mikäli hän eli menneessä ajassa. Osallistujan omilla

voimavaroilla oli oma merkityksensä. Eteen tuli huonoja päiviä, jolloin muistelutyön toteuttaminen oli hankalaa tai sitä ei voinut toteuttaa lainkaan. Sama tilanne oli myös valokuvaamisen suhteen. Näissä tilanteissa oli osattava lukea osallistujaa ja siirtää muistelua tai valokuvausta toiseen päivään.

Suunnittelin käyttäväni yhden asukkaan kanssa tapaamisiin aikaa noin neljä tuntia (sisältäen muistelun, valokuvauksen, oman kuvan ja kehyspahvin valinnan), jonka jaoin kolmeen-neljään tapaamiseen, hänen voinnistaan ja jaksamisestaan riippuen. Jokaisella tapaamiskerralla kävin osallistujan kanssa läpi, kuinka muistelutyö etenee näyttelyksi, sillä osallistuja ei muistanut aina, mitä olimme edellisellä tapaamisellamme tehneet. Lisäksi asukkaiden tapaamiset tuli sovittaa kotitalon aikatauluun.

Lähtökohtaisesti ajatuksena oli, että osallistujilla/läheisillä oli halutessaan mahdollisuus saada muistoksi osallistujista ottamani valokuvat sekä muisteluiden äänitallenteet ja niistä kirjoitetut tekstit. Informoin myös tästä heitä. Kerätty alkuperäinen tallenne- ja palautemateriaali hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Salassapito- ja vaitiolovelvollisuus koskee minua ja velvollisuuteni on noudattaa muita tietosuojamääräyksiä.

Moniammatillisen yhteistyön merkitys korostui, koska toimin yhteistyössä niin kotitalon esihenkilöiden kuin työntekijöiden, osallistujien ja heidän läheistensä kanssa.

5.1.1 Valokuvista muisteleminen ja muistelun nauhoittaminen

Opinnäytetyössä muisteluiden sisältöä ei ollut etukäteen rajattu esim. johonkin tiettyyn teemaan tai ajankohtaan. Muistelut saivat olla iloisia tai surullisia. Ne saivat liittyä esimerkiksi lemmikkieläimiin, harrastuksiin, elämänkumppanuuteen ja matkustamiseen. Osa läheisistä toimitti pyynnöstäni valokuvia kotitaloon, jos asukkaalla ei ollut valokuvia huoneessaan.

Kun muisteluprosessi käynnistyi, muistelija ei välttämättä heti muistanut valokuvassa olevia tapahtumia tai paikkoja. Muistelun ollessa käynnissä, syntyi herkästi keskustelua myös elämän muihin aihealueisiin liittyen. Valokuvista

muistelu tehtiin tavallisen keskustelun lomassa. Tapasin pari asukasta muistelun merkeissä kahdesti ja huomasin, että samasta kuvasta muistelu herätti uusia muistoja – sellaisia, joita ei ollut ensimmäisellä kerralla tullut esiin. Tämä vakuutti minut siitä, että mikäli muistelua toteutettaisiin jatkuvasti, kuvat voisivat laukaista yhä enemmän muistoja eletystä elämästä. Koin oman roolini tärkeäksi olla kuuntelijana ja keskustelun ylläpitäjänä. Samalla tuin osallistujan psyykkistä, sosiaalista ja henkistä toimintakykyä. Pyrin huomioimaan osallistujien tunnetilat muistelutilanteissa.

Oli oletettavaa, että tässä kohderyhmässä, jossa kaikki osallistujat ovat sairastuneet muistisairauteen, tulee näkyviin muistisairauden etenemisen vaikutukset, kun kaikilla on sama tehtävä kertoa valokuvista. Muisteluun tuli varata riittävästi aikaa, koska osalla muistisairaista puheen tuottaminen oli vaikeutunut sairauden etenemisen myötä.

Tein äänityksen omalla puhelimellani ja laitoin lentotilan päälle, jotta muisteluhetkeä ei häiritse esimerkiksi tuleva puhelu. Kerroin jokaiselle osallistujalle muisteluhetken alussa tallentavani keskustelun, koska muisteluäänite tulisi osaksi näyttelyä.

5.1.2 Tallenteen muokkaaminen ja auki kirjoittaminen

Äänitteen muokkaamiseen näyttelyä varten tuli myös varata aikaa, sillä äänitteitä ei ollut mahdollista laittaa näyttelyyn sellaisenaan. Poistin äänitteistä mm. yleistä keskustelua synnyttäneet aiheet. Joidenkin osallistujien kanssa kuvista muistelua syntyi heti. Osallistujan muistelun kertominen saattoi kestää hyvin pitkään. Mikäli muistelija siirtyi muistelussaan edes takaisin useamman kuvan välillä, voi muokkaamattomasta äänitteestä olla vaikea tietää, mistä kuvasta muistelija puhuu - tai liittyykö hänen muistelunsa käsillä olleeseen kuvaan ollenkaan.

Tallensin äänitteen MP3-muotoon, jolloin sitä voidaan kuunnella MP3-soittimista. MP3-soittimia sain hankituksi edullisesti samoin kuin kuulokkeitakin. Ajattelin, että niitä oli hyvä olla varattuna muutama kappale näyttelyä varten,

jotta halukkaat kuuntelijat eivät joudu odottamaan omaa vuoroaan liian pitkään. Äänitteiden pituudesta riippuu, kuinka paljon kaikkien äänitteiden kuunteluun menee aikaa.

Suunnittelin, että MP3-soittimien käyttöä varten tulee laatia myös ohje, jotta kuuntelijat voivat halutessaan valita kuunneltavaksi vain tietyn/tiettyjen henkilöiden muistelut. Uuden COVID-19 aallon vuoksi syksyllä 2020 selvisi, että näyttelyä ei voida toteuttaa suunnitelmien mukaisesti eikä kuulokkeita voida antaa käyttöön hygienia- ja turvallisuussyistä. Näin ollen riitti, että muistelut siirrettiin kotitalon muistitikulle, josta muistelut voi kuunnella henkilökunnan tietokoneelta.

Yhden tunnin tallenteen auki kirjoittamiseen tuli varata aikaa, koska tarkoituksena oli kirjoittaa muistelusta vain oleellisin asia niin, että muisteltava asia olisi helppolukuinen. Olin varautunut siihen, että tunnin pituisen tallenteen auki kirjoittamiseen menee yli päivä. Aikaisemmasta kokemuksestani tiesin, että samaa kohtaa joutuu kuuntelemaan useampaan kertaan. Todellisuudessa joidenkin muisteluiden kanssa tekstin kirjoittamiseen saattoi kulua kaksi päivää riippuen siitä, miten monta kertaa jouduin kuuntelemaan saadakseni selvää osallistujan puheesta tai miten paljon tallennetta muokkasin.

Koska muistelu oli vapaamuotoinen, pyrin tauluun auki kirjoitettavassa muistelussa saamaan esille keskeisen asian heidän muistelustaan. Pääsääntöisesti teksti noudatteli äänitettä; joitain täytesanoja tai toistoja jätin kirjoittamatta. Joissakin tapauksissa on haastateltavalle esittämäni kysymykset kuultavissa äänitteissä ja nähtävissä teksteissä hakasulkeiden sisällä, jotta osallistujan vastaus ja muistelu kokonaisuutena olisi ymmärrettävämpi.

5.1.3 Muistelijan valokuvaaminen ja valokuvien tilaaminen

Halusin saada asukkaat osallistumaan aktiivisesti heistä itsestään otettavaa valokuvaa varten. Vahvistin ikääntyneen toimijuutta, osallisuutta ja päätöksentekykyä erilaisin keinoin. He saivat mahdollisuuksien rajoissa vaikuttaa mm. siihen, missä heistä otetaan valokuva ja millaiset vaatteet heillä on päällään. Annoin vaihtoehtoja ja kysyin heidän näkemyksiään. Osallistujien fyysinen toimintakyky oli heikentynyt sen verran, että he tarvitsivat pukeutumisessa apua

joko ohjattuna tai avustettuna. Ajatuksena oli myös tehdä valokuvaukseen valmistautumisesta heille miellyttävä hetki mm. kampaamalla hiukset, ajelemalla ylimääräiset kasvokarvat pois tai lakkaamalla kynnet, mikäli osallistuja niin halusi. Mahdollisuus oli saada mukaan kuvaan kukkia tai muuta rekvisiittaa, kuten hattua. Sain kotitalon puolelta toisinaan työparikseni sosiokulttuurisesta työstä vastaavan työntekijän mukaan valokuvauspäiviin. Tämä mahdollisti mm. sen, että joinakin päivinä oli mahdollisuus viedä kaksi asukasta samalla kerralla ulos ja kuvata heitä vuorotellen. Hän auttoi myös asukkaita valokuvaukseen valmistautumisessa.

Tavoitteena oli saada asukas lähtemään ulos valokuvattavaksi, joten osittain kuvauspäivä valikoitui ennustetun sään perusteella. Joitakin asukkaita on yleensä vaikea houkuttaa ulos, ja ajattelin valokuvaustilanteen saattavan toimia aktivointikeinona. Muistisairauden etenemisen seurauksena sairastuneet saattavat haluta pysytellä sisällä omassa huoneessaan ja välttää muiden seuraamista. Kaikista 13 osallistujasta vain yksi halusi ehdottomasti hänet kuvattavaksi omassa huoneessaan, koska hän halusi itselleen tärkeät valokuvat mukaan. Miellyttävän kuvauspaikan etsimiseen, valokuvaamiseen ja oheistoimintaan aikaa meni keskimäärin yli tunti. Foibekartanon puistoalue tarjosi monipuoliset ja kauniit puitteet ja niitä oli ilo hyödyntää valokuvauksessa.

Valitsin mielestäni kaksi parasta valokuvaa, jotka olin ottanut osallistujasta. Tilasin valokuvat internetistä Ifolorilta, kun heillä oli valokuvista tarjous (Ifolor 2020). Valokuvan koko oli noin 20 x 30 cm. Osallistuja sai valita, kumpi kuva tulee tauluun, toinen valokuva jäisi hänelle/hänen läheiselleen.

Seitsemän osallistujaa tunnisti itsensä heti kuvasta. Osallistujista kuusi ei tunnistanut aluksi itseään kuvasta. Eräs osallistujista mainitsi kuvaa katsoessaan, ettei voinut tunnistaa itseään, koska ei tiennyt miltä tällä hetkellä näyttää. Muistisairauden edetessä tiettyyn vaiheeseen, käy niin, ettei henkilö välttämättä tunnista itseään peilistäkään. Osa tunnisti itsensä katseltuaan kuvaa hetken – sieltä löytyi tuttu hymy ja tutut silmät. Loput osallistujat tunnistivat itsensä vasta kun olin näyttänyt jotain tuttua vaatetta heidän vaatekaapistaan. Kuvassa ollut huivi tai hattu saattoi tuntua aluksi vieraalta, mutta kun se otettiin kaapista esille, loi se turvallisuuden tuntua ja oli helpompi hyväksyä oma

kuva. Lähes kaikki osallistujat yllättyivät siitä, miten vanhalta he näyttivät kuvassa, koska siltä ei sisäisesti tuntunut. Siksi he esimerkiksi halusivat valita tauluun sellaisen kuvan, jossa rypyt eivät näy niin selvästi. Oman kuvan katsominen toi joillekin osallistujille negatiivisia tunteita, mutta myös positiivisia tunteita tuli esiin.

"Kauhee kuva. Kyllä vuodet tekevät tehtävänsä. ...eikä sille voi mitään."

"Kukas se tässä on?"

"Sehän on minun kuva."

"Hyvä kuva."

"Onpa iso kuva. ...huhhuh."

"Onko minulla noin kauniit hiukset?"

Ihmetystä saattoi aiheuttaa osallistujassa se, miksi hänestä on otettu samana päivänä kaksi kuvaa tai miksi opinnäytetyöntekijästä ei ole otettu kuvaa, koska sitäkin olisi ollut mukava katsoa. Kuvan valinta tauluun ei välttämättä ollut helppoa. Osalla osallistujista oli selkeä näkemys, kumman kuvan haluaa tauluun laitettavaksi, kun taas osa sanoi, että voin valita kuvan. Ulkona otetuista kuvista pidettiin, koska niissä tuli esille kauniit luonnon värit.

"Laitetaan jompikumpi." (naurua)

"Herran jestas, miten kauniit syksyn värit"

Osallistujista kukaan ei halunnut jättää omaa kuvaansa pois taulusta. Se, että osallistuja sai valita tauluun tulevan kuvan, tuki hänen päätöstään ja itsemääräämisoikeuttaan ja sitä kunnioitin. Kukaan osallistujista ei halunnut oman kuvan nähtyään, että olisin ottanut heistä uuden kuvan, vaikka tähänkin olin varautunut.

Harmittaa, etten tullut kysyneeksi osallistujilta, ketä hänestä otettu valokuva muistuttaa. Olisiko osallistuja saattanut nähdä kuvassa esimerkiksi oman äitinsä piirteitä? Joissain tapauksissa muistelija sekoitti itsensä, äitinsä ja mummonsä.

5.1.4 Tekstityypin ja kehyspahvin valinta

Tauluihin kirjoitettavan muistelun tekstityypin valinnassa halusin kiinnittää huomiota sen helppolukuisuuteen.

Ikääntyminen jo itsessään heikentää näkökykyä ja yli 70-vuotiailla on vaikeuksia lukea pientä tekstiä ja erottaa vaaleita värejä toisistaan. Ikänäön lisäksi näkökykyyn voivat vaikuttaa taustalla olevat eri sairaudet, kuten glaukooma, harmaakahi tai aivoverenkiertohäiriöt. Tavallisimpia apuvälineitä heikentyneeseen näkökykyyn ovat vahvat lukulasit tai suurennuslasit. Oikein kohdistettu ja sopivan värinen sekä tehokas valo auttavat näkemään paremmin. (Hyvärinen 2016, 198–205.)

Tekstityylit on suunniteltu erilaisiksi erilaisiin tarkoituksiin, kuten juhliin ja taiteeseen. Ne voivat olla virallisia, koristeellisia tai jämäköitä. (Saavutettava.fi 2006.) Helppolukuisia ja selkeitä tekstityyppejä ovat Arial, Tahoma ja Verdana-kirjaimet, koska niissä ei ole päätteitä ja kirjaimet on helppo erottaa toisistaan. Vaikealukuisiksi tekstityypeiksi luetaan esimerkiksi Times New Roman ja *Brush Script*, koska kirjaimissa on päätteet tai kirjaimet ovat liian lähellä toisiinsa. Lukemiseen vaikuttavat myös kavennettu, kursivoitu ja varjostettu teksti. Lisäksi suositellaan käytettäväksi normaalia suurempaa tekstikokoa. Kaikki ihmiset eivät pysty erottamaan värillistä tai vaaleaa tekstiä, joten niitäkään ei suositella käytettäväksi. (Kehitysvammaisten tukiliitto ry 2010.)

Tein testin suosituimmista alla olevista tekstityypeistä antamalla testikirjoitukset ikääntyneelle luettavaksi.

Testikirjoitukset (koko 14):

Kalliolla kukkulalla kukkasen sulle annan (Arial)

Kalliolla kukkulalla kukkasen sulle annan (Verdana)

Koska testihenkilöllä ei ollut selvää näkemystä kumpi olisi parempi, valitsin tauluun muistelutekstin fontiksi Arialin ja kooksi 14. Tekstityyliltään Verdana on leveämpi ja vastaa Arialin kokoa 16. Mikäli olisin suurentanut tekstin kokoa

vielä enemmän, olisi tauluista tullut valtavan suuret, koska joidenkin muisteluiden pituus yllätti minutkin positiivisesti. Suuret taulut olisi ollut mahdotonta sijoittaa seinille. Käyttäjäystävällisyyden vuoksi päätin pitää taulut kohtuullisen kokoisina. Tekstinhän voi lukea ikääntyneelle myös ääneen joku toinen henkilö. Tekstin tukena on kuitenkin lisäksi muistelusta kuunneltava äänite.

Osallistujat saivat itse vaikuttaa tauluun tulevan kehyspahvin sävyyn. Kehyspahvit hankin Helsingissä sijaitsevasta Temperan liikkeestä (Tempera s.a). Näytin osallistujille neljää erilaista sävyä: vaaleankeltaista, luonnonvalkoista, murrettua ruskeaa ja vihreää. Kerroin jokaiselle osallistujalle, että mikäli niissä sävyissä ei ollut mieleistä, hän sai ehdottaa jotain muuta väriä, koska pahveja oli saatavissa useampia sävyjä. Tähän varasin yhden tapaamiskäynnin, aikaa meni noin 20–40 min/osallistuja. Osa osallistujista alkoi uudelleen muistelemaan valokuviaan kerrottuani hänelle, missä vaiheessa projektia olimme. Seitsemällä osallistujalla oli oma mielipide siitä, millaisen pahvin sävyn hän haluaa laitettavaksi tauluun ja muut kuusi sanoivat, että saan sen valita.

”Se on se vihreä niitty.” (osoitti sormella vihertävää pahvia)

”Ehkä sininen sävy voisi olla kiva.”

”Ei tummaa pahvia, muuten ei ole niin väliä.”

Koin erittäin tärkeäksi sen, että tuin myös tässä osallistujien toimijuutta ja kuuntelin heidän mielipidettään. Kiinnitin huomiota siihen, että osallistujat eivät valinneet luonnonvalkoista kehyspahvia. Ikääntynyt ihminen haluaa väriä ja kontrastia.

5.1.5 Taulujen valmistaminen

Jokaisesta mukaan lähteneestä asukkaasta tein taulun, jossa oli ottamani kuva muistelun kertojasta, muisteluun liittyvästä yhdestä tai useammasta valokuvasta sekä valokuvaan liittyvät muistelut kirjoitettuna. Koska läheisiltä ei tullut juurikaan toiveita, päätin laittaa tauluun osallistujasta vain etunimen ja iän esille, jotta hän ei olisi niin tunnistettavissa.

Osallistujien muisteluun käyttämät valokuvat saattoivat olla pienikokoisia. Vanhojen valokuvien suojelemiseksi skannasin ne – alkuperäisiä kuvia ei kiinnitetty tauluun. Valokuvat on usein otettu valokuva-albumista, joka on niiden oikea paikka – osana suurempaa kokonaisuutta. Koska ikääntyneiden näkökyky on usein heikentynyt, muokkasin osan skannatuista valokuvista suuremmiksi. Tauluun laitoin kopiopaperille tulostetut valokuvat.

Myös taulut ovat suurikokoisia, jotta niitä voi katsoa etäämpää. Taulun koko vaihteli muistelun pituuden ja muistelukuvien määrän mukaan. Myös saatavilla olevien kehysten koko vaikutti osittain siihen, kenen muistelijan kuvat ja tekstit mihinkin kehykseen laitoin.

Taulujen valmistaminen vaati riittävän isoa työskentelytilaa. Minulla oli käytössäni isokokoinen pöytä, jossa oli kehyspahvin leikkuualusta ja erilaisia työkaluja esillä kuten vasara, pihdit, viivoittimia, kyniä ym. En laittanut tauluihin lasia, jotta siitä aiheutuva häikäisy ei vaikeuttaisi taulujen katselua. Kuvat muistelutauluista ovat nähtävillä liitteessä 7.

5.1.6 Kustannukset

Foibekartanon Hyvän elämän valmennuspäällikön kanssa oli ennakkoon keskusteltu, että he voivat ainakin osittain osallistua materiaalien kustannuksiin. Kustannusten jakaantuminen on nähtävillä liitteessä 3 (Taulukko 1). Foibekartanolla päädyttiin lopulta siihen, että he maksavat kaikki kustannukset ja lahjoittavat taulut osallistujille ja näin ollen heidän läheisillään on myöhemmin mahdollisuus saada se muistoksi. Korvattuihin kustannuksiin ei ole laskettu tulostuspapereiden ja musteen hintoja.

Liitteessä 2 (Taulukko 2) on eriteltynä opinnäytetyön toiminnallisesta osuudesta syntyneet ajokilometrit. Taulujen valmistamiseen liittyvät materiaalit hain Temperan liikkeestä sekä kirpputoreilta.

5.2 Näyttely

Pystyitin näyttelyn kotitalon isoimmalle seinälle joulukuussa 2020. Seinään oli kiinnitetty taulukiskot. Kiskoista roikkuviin siimoihin sai helposti laitettua taulut

(Liite 5). Taulujen asettaminen ennakkoon tekemäni suunnitelman mukaan sujui vaivattomasti. Taulukiskoja ei aiemmin ollut seinällä vaan ehdotukseni mukaisesti ne hankittiin ja asennettiin Foibekartanon toimesta juuri tätä näyttelyä varten. Taulukiskot ovat käytettävissä myös jatkossa esimerkiksi uusien näyttelyä varten.

Näyttelyn avajaispäivänä, jolloin taulut tulivat muiden katseltavaksi, päivää juhlittiin myös asukkaiden ja työntekijöiden keskuudessa. Näyttelyn avajaisista twiitattiin sosiaaliseen mediaan Foibekartanon käytäntöjen mukaisesti (Kuva 5).



Kuva 5. Muistojen Murut -näyttely (@foibekartano 2020)

Muistojen murut muistelu- ja valokuvanäyttelyn avajaispäivänä katselimme ja kuuntelimme muisteluja yhdessä asukkaiden kanssa. Oli mielenkiintoista huomata, kuinka he mielellään kuuntelivat muiden muisteluja ja eläytyivät omiin muisteluihinsa. Joku ryhtyi myös laulamaan tai lausumaan runoa, joka oli muistelutaulussa. Yhteinen näyttelykokemus edisti heidän sosiaalisia taitojaan ja yhteisöllisyyden kokemusta. Näyttely on tilassa, jossa asukkaat ovat muutenkin päivittäin. Näin he pystyvät omatoimisesti tutustumaan näyttelyyn yhä uudelleen.

Alkuperäisenä suunnitelmana oli, että osana opinnäytetyötä Foibekartanon YouTube -kanavalle tai nettisivuille valmistetaan näyttelystä digitaalinen versio. Toteutus päätettiin kuitenkin siirtää myöhempään ajankohtaan.

Näyttelyä varten jokainen taulu numeroitiin ja suunnitelmasta poiketen erillistä taululuetteloa en tehnyt, koska näyttelystä ei tullut julkinen tapahtuma. Taululuettelossa oli tarkoitus näkyä taulun numero sekä kyseisen henkilön nimi. Näyttelyyn oli tarkoitus myös laatia erillinen kansio, johon olisi koottu kuvat niin muistelijoista, heidän vanhoista valokuvistaan kuin tekstit valokuviin liittyvistä muistoista. Samat tiedot olisi voitu tallentaa sähköiseen muotoon esimerkiksi tietokoneelta katsottavaksi kokonaisuudeksi. Kansiota tai sen sähköistä versiota olisi voinut hyödyntää myös itse näyttelyssä, mikäli vierailija ei olisi jaksanut liikkua näyttelyssä lukemassa muisteluita. Vierailija olisi halutessaan voinut vain kiertää katsomassa taulut tai luoda ainoastaan yleissilmäyksen näyttelyyn ja perehtyä kansiossa oleviin kertomuksiin esim. näyttelytilassa olevan pöydän ääressä istuen.

Näyttelyä koskevassa esittelytekstissä (kuva 5; liite 6) kerroin äänitteen muokkaamisesta, jotta kuuntelijalle ei synny väärää käsitystä kyseisen henkilön puheen tuottamiskyvystä. Myös kyseisen henkilön tunteville saattaa aiheuttaa hämmennystä se, että hänen puheensa on sujuvampaa kuin yleensä. Kaikille on tehtävä selväksi se, että äänitteessä ei ole tarkoitus antaa kuvaa siitä, millaista muistisairaiden puheen tuottaminen on kokonaisuudessaan, vaan että oleellista on tuoda esille juuri valittuihin valokuviin liittyvät muistot.

5.3 Tiedottaminen

Muistelunäyttelystä ei tiedotettu erikseen, koska COVID-19 tilanteesta johtuen sitä eivät voineet tulla katsomaan kotitalon ulkopuoliset henkilöt. Koska kotitalo toimii kahdessa kerroksessa, sovimme, että näyttely on toistaiseksi nähtävillä yhdessä kerroksessa ja siirtyy myöhemmin toiseen kerrokseen. Ideana oli, että COVID-19 rajoitusten helpottaessa läheiset voisivat nähdä näyttelyn siinä kerroksessa, jossa heidän osallistujansa asuu. Kun kaikki läheiset ovat nähneet omien osallistujiansa muistelut, voi näyttelyn siirtää toiseen kerrokseen. Läheiset pidetään näyttelyn sijainnista ajan tasalla.

Mikäli näyttely on mahdollista toteuttaa myöhemmin esimerkiksi kesällä 2021 Foibekartanon päätalossa, tullaan siitä tiedottamaan erikseen. Tällöin näyttelyyn voivat tutustua myös kaikki muut halukkaat.

6 ENNAKOIDUT JA ENNAKOIMATTOMAT RISKIT

Varauiduin siihen, että mukaan lähtenyt osallistuja saattaa sairastua jossakin vaiheessa eikä hän voikaan jatkaa mukana. Riskinä oli myös, että osallistujan toimintakyky voi laskea hiljalleen tai äkillisesti tai hän kuolee ja läheinen ei enää halua, että osallistuja on mukana opinnäytetyössä. Läheiset kokivat kuitenkin, että kuollut osallistuja saa olla opinnäytetyössäni mukana loppuun asti ja näin ollen heistä koostettua materiaalia ei tarvinnut hävittää ennen näyttelyä tai sen aikana.

Riskinä voi olla se, että muistelun tekstejä ei lueta asukkaille tai anneta mahdollisuuksia tallenteiden kuuntelemiseen. Samoin riskinä on se, että asukkaita ei pyydetä aktiivisesti kertomaan tauluissa olevista kuvista ja siten ylläpidetä heidän muistojaan.

Koska tauluissa ei ole laseja heijastuksen välttämiseksi, taulujen sisällöt voivat esimerkiksi likaantua tai rikkoontua. Taulut sijaitsevat ilmastointilaitteiden välittömässä läheisyydessä, jonka johdosta taulussa olevat paperitulosteet voivat aaltoilla ilman lasia.

Opinnäytetyön suunnittelu käynnistyi ennen kuin Suomeen oli rantautunut STM:n /WHO:n yleisvaaralliseksi taudiksi luokitteleva COVID-19 (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020b). Pandemiasta aiheutuvien rajoitteiden kesto ei ollut aluksi tarkemmin tiedossa. Rajoitteet jatkuivat kuitenkin tiukkoina vuoden 2020 loppuun asti, joten näyttelyn pitäminen suunnitellulla tavalla ei onnistunut. COVID-19 johtuen opinnäytetyön valmistuminen viivästyi ja myös näyttelyyn varattava paikka jouduttiin muuttamaan tilanteen mukaisesti. Tehostetut palvelutalot olivat kaikkein suojelluin taho, joihin COVID-19 ei ollut tervetullut vieras.

7 PALAUTE MUISTELUTYÖSTÄ

Kysyin osallistujilta tapaamistemme yhteydessä suullisesti vapaamuotoista palautetta muistelutyöstä sekä siihen liittyneestä oheistoiminnasta ja kirjasin ne itselleni ylös. Pyysin palautetta myös osallistujien läheisiltä ja Foibekartanon henkilökunnalta erillisellä palautelomakkeella toiminnallisen työn valmistuttua. Läheisille lähetettiin palautelomake sähköpostitse; palautteen saattoi antaa joko sähköpostitse tai paperipostitse. Kyselylomake oli yksinkertainen ja helposti täytettävä. Lomakkeessa oli viisi kysymystä, joihin annettiin vastausta kuvaava numero, ja joihin oli mahdollista perustella vastaustaan. Lisäksi oli kolme kysymystä, joihin saattoi vastata kokonaan vapaamuotoisesti. (Liite 4).

7.1 Yhteenvetoa osallistujien ajatuksista ja reaktioista

Haastattelutilanteet olivat vapaamuotoisia. Osallistujille esitetyt projektin toiminnalliseen osaan liittyvät kysymykset saattoivat vaihdella sen mukaan, mistä asioista tapaamisellamme keskustelimme. Haastatteluissa tuli esille, että osallistujat pitivät heidän kanssaan vietetystä ajasta. Jotkut olivat huolissaan siitä, että minulla saattaisi olla kiire joihinkin muihin tehtäviin, mutta kertoessani minulla olevan aikaa, se tuntui heistä hyvältä. Yhdessä muisteleminen teki heidät iloiseksi.

”Voi, kun sä olet kiltti tyttö, kun tulit mummelii kattomaan.”

”Se tuntuu hirveän hyvältä, että saa purkaa, että tollasta se oli.”

”...piristyin tottakai. Tuntu semmoselta, että hyvänen aika, minustakin välitetään.”

Vaikka osallistujat eivät aina muistaneet edellisiä tapaamisiamme, koska niistä oli saattanut kulua jopa kuukausi, tarttuivat he silti innolla tapaamisessamme käsillä oleviin aiheisiin kuten valokuvaamiseen, muisteluun tai valokuvien ja kehyspahvin valitsemiseen. Osallistujista yhdessä tekeminen tuntui hyvältä. Taulun valmistumista he jäivät odottamaan mielenkiinnolla.

Vanhat valokuvat koettiin tärkeiksi ja ne tulee osallistujien mielestä säilyttää.

”Hyvä, että on noita kuvia muistona. ...onhan se kiva, että on nuo muistot tallella.”

”On hyvä, kun on noita valokuvia ja niitä katselee ja muistelee.”

”Kiva muistella näitä vanhoja kuvia.”

Opinnäytetyöhön osallistuneet asukkaat tuntuivat olevan ainakin osittain tietoisia muistisairaudestaan. He harmittelivat, kun eivät muistaneet enää kaikkea tai eivät pystyneet enää muodostamaan sanoja kuten olisivat halunneet. Tuskan tunne siitä oli aistittavissa. Äänitettä kuunnellessamme osallistuja itse ei välttämättä tunnistanut omaa ääntään, mutta tunnisti tarinat omakseen. Valokuvista syntyneet muistot herättivät muistelijoissa niin iloa kuin suruakin. Suru kumpusi lähinnä ikävästä menneeseen aikaan tai kuolleeseen omaiseen. Joku saattoi kokea myös ahdistusta eletyn elämän vaikeista asioista. Yritin parhaani mukaan tukea osallistujaa ja ymmärtää hänen ahdistustaan ja suruaan.

7.2 Yhteenvetoa läheisten ajatuksista

Läheiset saattoivat antaa palautetta useassa eri kohdassa projektin alkumetreiltä loppuun asti. He ottivat positiivisesti vastaan opinnäytetyön idean, jota osoitti se, että lähes kaikki saatekirjeen saaneet läheiset antoivat luvan osallistua opinnäytetyöhön.

Ensimmäinen selkeä kohta palautteen saamisessa oli siinä vaiheessa, kun muistelut olivat kuunteluvalmiita. Lähetin läheisille sähköpostitse muistelutalenteet kuunneltavaksi ja tekstit kommentoitavaksi ennen taulun kokoamista. Kerroin, että voin heidän pyynnöstään poistaa äänitteestä sellaisia kohtia, jotka he kokevat tarpeettomiksi. Kukaan ei pyytänyt muokkaamaan äänitettä. Läheisten mielestä muisteluita oli mukava lukea ja kuunnella. Pari mainitsi muisteluiden olevan samoja, joita oli kerrottu heillekin. Sain läheisiltä paljon kiitosta.

”Olin yllättynyt, kun hän oli muistanut noinkin paljon vanhoja asioita. Oli kyllä ihana kuunnella äidin kertomusta. Iso kiitos sinulle.”

”Teet valtavan hienoa työtä ja tuot tekemiselläsi tervetullutta vaihtelua ja iloa vanhuksille. Kiitos siitä.”

”Oli niin liikuttavan hyvä tekemäsi työ. [N.N] kuunteli omaa historiaansa. Hän on ollut omaisiaan kohtaan hyvin lyhyt sanainen. Ja nyt noin hyvin ymmärrettävissä. Kiitos paljon.”

”Yhdessä viettämämme aika ja tehtävä oli arjen luxusta äidille. Sen lisäksi meille omaisille korvaamaton muisto.”

Toiminnallisen työn päätyttyä läheiset saivat täytettäväkseen palautekyselyn. Vastauksista kävi ilmi, etteivät he olleet aiemmin kuulleet vastaavanlaisesta muistelutyöstä ja kokivat toteuttamani menetelmän erittäin kiinnostavaksi. Heidän mielestään näyttely on hieno tapa saada tietoa muistisairaiden henkilöiden ajatuksista ja siitä, millaisia asioita muistisairaat mielellään muistelevat vanhoista kuvista. Yksi läheisistä arveli mahdollisten epämiellyttävien asioiden muistelusta voivan olla haittaa, mutta pääasiassa läheiset kokivat muistelusta olevan vain hyötyä muistisairaille henkilöille.

Läheiset olivat kiitollisia päästessään mukaan tähän opinnäytetyöhön. Vastusten perusteella tuli esille, että oli ollut miellyttävää tavata ja keskustella henkilökohtaisesti opinnäytetyön tekijän kanssa. Lisäksi pidettiin siitä, että tau- lun saisi myöhemmin osallistujan omaan huoneeseen. Läheiset pitivät muiste- lutyön kokonaisuudesta.

Tämänkaltaisen muistelutyön ehdotettiin soveltuvan mahdollisesti myös koti- hoidossa oleville asiakkaille, joilla on muistisairaus. Muistelun koettiin myös yhdistävän/tiivistävän ikääntyneen omaisten ja henkilökunnan välejä. Vastaus- ten perusteella näyttely sopii myös muille läheisille, kaikille muistihäiriöisten parissa työskenteleville ja muille ihmisille.

”Kaikkien, jotka miettivät omaistensa kohtaloa ja tulevaisuutta. Myös muistisairaiden hoitajien olisi hyvä nähdä tämä.”

Kolmestatoista läheisestä viisi palautti kyselyn annetussa ajassa. Palautteiden vähyyteen saattoi vaikuttaa Suomessa COVID-19 johtuvat poikkeusolot, jonka johdosta läheiset eivät päässeet paikan päälle katsomaan näyttelyä. Lisäksi myös se saattoi vaikuttaa, että kaikki eivät aktiivisesti käytä sähköpostia.

7.3 Yhteenvetoa henkilökunnan palautteesta

Foibekartanon ko. kotitalon henkilökunnalla oli mahdollisuus antaa palautetta näyttelystä. Palautelomake oli sama, jonka läheisetkin saivat täytettäväkseen

(Liite 4). Henkilökunta antoi palautteensa nimettömänä ja palautti sen lomakkeelaatikkoon joulukuun 2020 loppuun mennessä.

Vastausten perusteella henkilökunta koki näyttelyn onnistuneeksi. Palautelomakkeessa pyydettiin arvioimaan muistelutyön eri osioiden kiinnostavuutta sekä kokonaisuutta ja laittamaan nämä numerojärjestykseen. Kokonaisuus koettiin kiinnostavimmaksi eli se, että muistelijasta oli otettu valokuva, muistelijan vanhat valokuvat oli skannattu tauluun, siinä oli muisteluteksti ja että muistelusta oli äänite.

”Työsi oli todella onnistunut.”

*”Työ oli monipuolinen, kun siinä oli visuaalinen puoli; valokuvat, haastattelu, kertomus ja siitä teksti. Valokuvat innostivat vanhuk-
sia hyvin muisteluun.”*

Muistelutyöstä ei koettu olevan mitään haittaa vaan ainoastaan hyötyä, koska se esimerkiksi tuotti iloa niin henkilökunnalle kuin tehostetun kotitalon asuk-
kaillekin. Hyödyksi koettiin myös se, että asukkaat ovat saaneet kertoa omista
kokemuksistaan. Muistelutyö koettiin koskettavaksi, sillä muistelijasta löytyi
uusia puolia. Osa vastaajista koki näyttelyn olevan hyödyllinen vain läheisille
tai työntekijöille. Mutta toisten palautteiden perusteella koettiin myös, että kaik-
kien ihmisten olisi hyvä nähdä tämä näyttely.

”Toiset kuulevat muiden elämän vaiheita.”

*”Vanhusten/ikäihmisten omat arvokkaat elämäntarinat pääsevät
esille, jotka muuten jäisivät usein piiloon. Heidän omaiset ja lähei-
set sekä hoitohenkilökunta saavat paljon tärkeää tietoa heistä. Sa-
moin ymmärretään paremmin vanhusten menneitä elämänkoke-
muksia, esim. miksi jotkut haluavat puhua/kertoa aina uudestaan
työstään tai lapsuudestaan.”*

*”Toivoisin, että mahdollisimman monessa vanhusten palveluta-
lossa olisi vastaavanlainen näyttely ja halukkaat saisivat kokea täl-
laisen muistelutyön.”*

*”Tietysti vanhusten läheiset/omaiset, hoitohenkilökunta, esimie-
het/päälliköt ja mahdollisimman monen asiasta kiinnostuneen.
Mielestäni se sopii kaikenikäisille, koska monella ei ole omia iso-
vanhempia enää elossa ja monia askarruttaa oma vanhenemi-
nen.”*

Henkilökunnasta kahdeksan henkilöä oli antanut palautteen. Vähäinen palautteen määrä saattoi johtua lyhyestä vastausajasta, joka oli alle kolme viikkoa. Koko henkilökunnalla ei myöskään ollut mahdollisuutta tulla katsomaan näyttelyä, koska Foibekartanolla noudatettiin marraskuussa Uudellemaalle voimaantulleita COVID-19 koskevia rajoituksia (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020c, 3). Palautteiden määrään saattoi vaikuttaa se, että kotitalo toimii kahdessa kerroksessa eivätkä työntekijät välttämättä liiku aktiivisesti kerrosten väliä. Kotitalon henkilökunnan oli oltava täysin terveitä työskennellessään siellä. Vakituksia työntekijöitä sijaistavat sijaiset eivät välttämättä ole olleet tietoisia palautteen antamisen mahdollisuudesta. Epäselväksi jäi, tiesikö työssä oleva henkilökunta tarkalleen mistä palautelomakkeita sai ja mihin ne piti palauttaa. Siitä olisi voinut laittaa tiedotteen näyttelytilaan. Palautelaatikko oli alun perin tarkoitus laittaa näyttelytilaan, mutta lopuksi se päätettiin siirtää lääkehuoneeseen. Lääkehuoneessa palautelaatikon katsottiin pysyvän paremmin tallessa.

8 JATKOKEHITTELYÄ

Jatkossa tällaista muistelua tehdessä on mahdollisuus hyödyntää jo kerran tehtyä taulua vaihtamalla siihen uusi muistelukuva ja siihen liittyvä tarina. Taulua voidaan hyödyntää myös muuhun kuin valokuvien muisteluun. Vanhan valokuvan paikalle voidaan tauluun laittaa kuva vaikkapa lempilaulajasta ja -laulusta. Tekstille varattuun tilaan voidaan kirjoittaa lauluun liittyvät muistot. Mikäli näistä muisteluista kootaan näyttely, voidaan näyttelytilaan taustalle laittaa soimaan lempilaulujen kimara. Tauluun voidaan myös laittaa kuva esim. mausteista ja tekstikenttään muistelut mausteiden herättämistä muistoista. Mahdollisuuksia on monia ja niitä voi jalostaa.

Taulussa aiemmin ollut kuva ja siihen liittyvä muistelu voidaan laittaa kyseisen henkilön omaan erilliseen kansioon, johon pikkuhiljaa kertyy muistelujen sarja. Mikäli asukas, jolla on muistisairaus ei pidä itsestään otettua valokuvaa miellyttävänä tai ei tunnista itseään valokuvasta, voidaan valokuva jättää kokonaan pois tai laittaa tauluun hänestä nuoruuden kuva. Taulut eivät saa aiheuttaa muistelijassa ahdistusta tai surua. Tauluissa voidaan myös keskittyä vain vanhojen valokuvien ja niihin liittyvien muistojen esittelyyn. Ulkopuolisille on muistisairaiden henkilöiden ajantasainen kuva kuitenkin se, joka sitoo muistelut oikeaan olemassa olevaan ihmiseen ja hänen koko elämänsä.

Erilliseen äänitiedostoon voidaan koota muistelijan kertomukset hänen omista kuvistaan. Koska varsinaisen äänitteen muokkaaminen kuunneltavaan muotoon voi vaatia pitkän ajan, voidaan äänitteet jättää näyttelystä pois. Tällöin äänitteitä hyödynnetään pelkästään tekstien kirjoittamiseen. On kuitenkin tiedostettava se, että ilman äänitettä merkittävä osa muistelijan persoonasta jää piiloon.

Tulevaisuudessa näyttelyjä voitaisiin pitää muualla kuin Foibekartanon tiloissa, jolloin ne saisivat enemmän näkyvyyttä. Ideanani oli tuoda kuuluviin ikääntyneiden muistisairaiden asukkaiden oma ääni ja heidän omat muistonsa koetusta elämästään. Tämä toteutui, joten miksi heitä ei esiteltäisi suuremmalle yleisölle. Ajatuksena on tuottaa keskustelua yhteiskunnassa.

Mitä varhaisemmassa vaiheessa muistisairaus on, sitä enemmän henkilö pystyy itse osallistumaan omien taulujensa tekemiseen. Hän pystyy esimerkiksi kirjoittamaan valokuvaan liittyvät muistot valmiiksi tarinaksi. Hän pystyy myös kirjoittamansa tarinan puhumaan suoraan tallennuslaitteeseen, jolloin äänitteen muokkaamista ei tarvita lainkaan.

Taulujen tekemisen prosessia ja niistä koostuvan näyttelyn ideaa voidaan soveltaa mihin tahansa kohderyhmään silloin, kun halutaan osallistaa ja aktivoita ihmisiä ja saada näkyvyyttä asialle, joita tauluissa esiteltävät henkilöt edustavat.

Rakkaan henkilömme kuoltua katoavat pikkuhiljaa muistot hänen äänestään. Jatkossa olisi mielenkiintoista tietää, millaiseksi muistelutyöhön osallistuneen henkilön läheinen kokee hänelle jääneen äänitallenteen sen jälkeen, kun hänelle rakas ihminen on jättänyt taakseen tämän maallisen elämän – esimerkiksi puoli vuotta myöhemmin.

9 POHDINTA

Muisteluprosessin tavoitteet onnistuivat yli odotusten. Muistelua syntyi ennakoitua enemmän ja osallistujat olivat aktiivisia. Muistelutyö tuki heidän toimintakykyään. Oli tärkeää, että minun oli mahdollista viettää asukkaan kanssa

rauhallista kahdenkeskistä aikaa hänen omassa huoneessaan muisteluprosessin eri vaiheissa. Aika, joka käytetään muisteluun ja siihen liittyvään oheistoimintaan ikääntyneen muistisairaana kanssa, tarjoaa mahdollisuuden antaa hänen kaipaamaansa huomiota, läheisyyttä ja tukea. Oletankin, että soveltamani Feilin (2009; 2012) validaatiomenetelmä vaikutti siihen, että näyttelyn valmisteluprosessi sujui asukkaiden kanssa niin hyvin.

Muistisairaana asukkaan kohtaaminen oli tässä projektissa merkittävässä roolissa. Tärkeäksi koin sen, että osallistujat pystyi luottamaan minuun ja että minulla oli aikaa kuunnella häntä. Luottamus syntyi hänen mielipiteidensä huomioimisesta, tunteiden hyväksymisestä ja voimavarojen tukemisesta (Hallikainen ym. 2017, 8–9; Ylen aamu 2020). Muistisairautta sairastavan ihmisen jaksessa koettuja asioita häntä voi myös auttaa tunteiden kohtaamisessa (Vainikainen 2016, 100–101). Pystyin tukemaan osallistujaa, kun valokuvat herättivät hänessä haikeutta tai kun hän harmitteli ryppyistä ihoaan. Yhdessä myös nauroimme hauskoille muistoille.

Valokuvia otetaan usein tilanteista, joilla on ollut merkitystä ja joissa on ollut tunteita. Sen vuoksi vanhat valokuvat voivat auttaa muistisairaudesta sairastavaa ihmistä muistamisessa. Opinnäytetyön tarkoituksena ei ollut selvittää pitävätkö muistelijan muistot paikkansa. Muistot olivat muistelijan oma totuus sillä hetkellä ja se tulee hyväksyä. Tärkeätäähän on se, että jokainen muistaa jotain menneisyydestään. Se luo hänelle itselleen turvallisen tunteen eletystä ajasta, joka on ollut hänen elämäänsä. Anwandterin (2006, 22) mukaan valokuviiin liittyvät muistotkin ovat jokaiselle omakohtaisia. Pihkon (2014) mukaan muisti muuttuu ja mukautuu erilaisten kokemusten kautta.

Onko taulujen tekeminen hyödyllistä tai kannattavaa, kun mietitään siihen käytettävää aikaa? Ainakin tässä tapauksessa niin henkilökunnan kuin läheisten näkökulmasta tämänkaltaisen työ on erittäin tärkeässä roolissa muistisairautta sairastavien ihmisten elämässä. Vaikka sekä henkilökunnan että läheisten antamien palautteiden määrä ei ollut suuri, palautteet olivat kuitenkin saman suuntaiset, jonka johdosta voidaan päätellä, että työhön panostaminen on ollut kannattavaa. Yhteistyökumppanin mielestä toteutustapa oli erittäin onnistunut.

Olin läheisiin yhteydessä tämän opinnäytetyön edetessä useaan otteeseen. Koin tärkeäksi informoida heitä siitä, kuinka opinnäytetyön toiminnallinen osuus etenee ja kertoa seuraavasta vaiheesta. Koska muistisairauteen sairastuneet asukkaat ovat kohderyhmänä erittäin haavoittuvassa asemassa, on heidän suojelemisekseen tärkeää kuulla läheisiä. Arvostan erittäin paljon sitä, että sain mahdollisuuden tutustua läheisiin uudella tavalla ja sain heiltä runsaasti taustatietoa osallistujan eletystä elämästä. Muistisairaana tukemista edistää, jos tunnetaan sekä hänen persoonansa että historiansa (Tuomikoski ym. 2019, 5). Vaikka moniammatillisessa yhteistyössä asiakas onkin usein keskiössä ovat myös läheiset tärkeässä roolissa (Kekoni ym. 2019, 17–18).

Näyttelystä pidettiin ja sen koettiin olevan tärkeä muistisairaille asukkaille. Tämän kaltaisesta näyttelystä, jonka valmistelin ja tein, voivat hyötyä kaikki ihmiset kuten palautteiden perusteella tuli ilmi. Näyttelystä voivat hyötyä ikääntyneiden ja muistisairaiden parissa työskentelevät mutta myös opiskelijat, jotka tulevat työssään kohtaamaan henkilöitä, joilla on muistisairaus. Lähes jokainen vanhusten kanssa työskentelevä työntekijä kohtaa muistisairaita ihmisiä päivittäin (Toljamo ym. 2011, 10). Yhteiskunnallista keskustelua ei näyttelyn avulla valitettavasti saatu lisätyksi opinnäytetyön puitteissa, koska näyttelyä ei voitu avata suurelle yleisölle.

Jatkamme toteutumatta jääneen YouTube -osion suunnittelemista Foibekartanon henkilökunnan kanssa. Tällöin digitaalisten välineiden avulla yhä useampi pääsee nauttimaan tarjottavasta kulttuurista. Näin näyttelyn voivat päästä kokemaan myös ne henkilöt, jotka ovat tienneet näyttelystä, mutta eivät päässeet sitä katsomaan COVID-19 rajoituksista johtuen. Samoin se antaisi heikkokuntoisille muistisairaille henkilöille mahdollisuuden nauttia näyttelystä (Mönkäre & Semi 2014, 121–126).

Tämän opinnäytetyön ansiosta minulle avautui uudenlainen mahdollisuus tukea ikääntyneitä, joilla on muistisairaus ja samalla saada lisää tietoa muistisairauden ilmenemismuodoista. Opinnäytetyön tekeminen vahvisti ammatillista asiantuntijuuttani. Niin henkilökunnan kuin läheistenkin palautteista sain arvokasta tietoa. Sain vahvistuksen sille, että haluan jatkossa työskennellä muistisairaiden henkilöiden parissa ja kehittää heille tarjottavia palveluita.

Opinnäytetyön tekeminen kesti yhdeksän kuukautta. Valtakunnallisen COVID-19 viruspandemian vuoksi opinnäytetyön suunnitelmia jouduttiin muuttamaan. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus vei enemmän aikaa kuin mihin olin varautunut. Toiminnallinen osuus oli täysin riippuvainen osallistujan jaksamisesta ja terveydentilasta sekä muistisairauden vaikeusasteesta. Muun muassa vuoro-vaikutustaidot heikkenevät muistisairauden johdosta ja tämän vuoksi saattaa kestää jonkin aikaa ennen kuin henkilö saa sanotuksi haluamiaan asioita (Burakoff & Haapala 2013, 2–13). Muistisairaille henkilöille on tärkeää puhua riittävän selkeästi ja hitaasti, koska heidän tiedonkäsittelykykynsä heikentyy sairauden etenemisen myötä (Saarinen 2019, 25). Osa osallistujista lauloi ja lausui runoja muisteluiden yhteydessä, mikä oli ilahduttavaa. Laulaminen voikin olla muistisairaalle henkilölle puhumista helpompaa ja laulujen sanat säilyvät muistissa pitkään (Mönkäre & Semi 2014, 121–126).

Toiminnallisen osuuden keston vaikutti myös se, että osallistujia oli enemmän kuin mihin olin alunperin varautunut. Muutama huonokuntoisimmista osallistujista kuoli näiden yhdeksän kuukauden aikana, joka kertoo sen minkä kuntoisia asukkaat ovat olleet. Valitettavasti kaikki eivät siten ehtineet kuulla omaa äänitallennettaan tai nähdä hänestä tekemääni taulua.

Opinnäytetyön tekeminen oli erittäin mielenkiintoista. Halusin tehdä opinnäytetyöni yksin, koska silloin en olisi riippuvainen esimerkiksi toisen henkilön aika-aulusta. Usein kuitenkin kaipasin työparia, jonka kanssa olisin voinut mm. keskustella työn etenemisestä, muisteluiden sisällöistä tai jonka kanssa olisin voinut jakaa muistelutyöstä syntyneet ilot ja itkut. Työmäärän olisi helposti voinut jakaa kahdelle henkilölle. Olisi luonnollisesti ollut mahdollista rajata osallistujien määrää tai kunkin asukkaan muistelun vain yhteen valokuvaan. Toisaalta innostuin itsekin huomattavasti, miten paljon osallistujat muistivat elämästään ja miten halukkaasti he siitä kertoivat. Tavoitteenahan oli nimenomaan aktivoida heitä ja ylläpitää heidän kielellistä ilmaisukykyään.

Oli hyödyllistä saada kokemuksia kehittämäni muistelu- ja valokuvanäyttelyn menetelmästä, kun kohderyhmänä olivat palvelutalossa asuvat ikääntyneet muistisairaatt. Työni onnistui asukkaiden, heidän läheistensä ja Foibekartanon

henkilökunnan ansiosta. Suuri kiitos heille! Kiitän taustajoukkojani ja opiskelutovereitani saamastani tuesta sekä opettajaani, joka on ohjannut minua tämän työn kanssa.

Päätän työni tuntemattomaksi jääneen kirjailijan runoon:

*Kohtele minua hyvin,
sitten kun en enää muista nimeäni.
Sitten kun tämä päivä on sekoittunut eiliseen.
Sitten kun aikuiset lapseni ovat kasvaneet
muistoissani pieneksi jälleen,
sitten kun en enää ole tuottava yksilö,
kohdelkaa minua silloinkin ihmisenä.
Välittäkää minusta,
antakaa rakkautta,
koskettakaa hellästi.
Kello hidastaa,
eräänä päivänä se pysähtyy kokonaan,
mutta siihen on vielä aikaa.
Antakaa minulle arvokas vanhuus.*

(Tuntematon)

LÄHTEET

Airila, A. 2009. Vanhusten viriketoiminnan perusteet -opas vanhustyöntekijöille. Ikäinstituutti.

Anwandter, P-M. 2006. Frames of mind: Photography, Memory and Identity. University of Pennsylvania. College of Arts and Sciences. 26.4.2006. Electronic Journal. Saatavissa: <https://repository.upenn.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1048&context=curej> [viitattu 27.4.2020].

Alzheimer's Disease International. 2015. World Alzheimer Report 2015. The Global Impact of Dementia. An analysis of prevalence, incidence, cost and trends. Elokuu 2015. Lontoo: Alzheimer's Disease International (ADI). PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.alzint.org/u/WorldAlzheimerReport2015.pdf> [viitattu 8.1.2021].

Burakoff, K. & Haapala, P. 2013. Kohdaten – Opas vuorovaikutukseen muistisairaahan ihmisen kanssa. PDF-dokumentti. Helsinki: Kirjapaino Kelli Oy. Saatavissa: <https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Julkaisut/Kohdaten%20NETTI.pdf> [viitattu 19.8.2020].

Broms. 2019. Esa Lehtisen ”Konsultin vieraskynä”: Foibekartanon yhteisössä vanhan ihmisen hyvä elämä mahdollistetaan oikealla asenteella. Foibekartano. Julkaistu 2.4.2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.foibekartano.fi/ajankohtaista/esa-lehtisen-konsultin-vieraskyna-foibekartanon-yhteisossa-vanhan-ihmisen-hyva-elama-mahdollistetaan-oikealla-asenteella> [viitattu 10.7.2020].

Dufva, V. 2020. Korona haastaa järjestöt etsimään keinoja iäkkäiden yksinäisyyden tunteen vähentämiseen. Valli.fi. Julkaistu 14.12.2020. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.valli.fi/korona-haastaa-jarjestot-etsimaan-keinoja-iakkaiden-yksinaisyyden-tunteen-vahentamiseen/> [viitattu 27.12.2020].

Duodecim. 2020. Muistisairaahan tukeminen – ohjeita läheisille. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00899#s3 [viitattu 25.9.2020].

Duodecim terveyskirjasto. 2019. Muistisairaahan tukeminen – ohjeita läheisille. Julkaistu 16.4.2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00899 [viitattu 29.11.2020].

Erkinjuntti, T., Melkas, S. & Jokinen, H. 2014. Aivoverenkiertosairauden muistisairaus. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 275–280.

Feil, N. 1993. Validaatio menetelmä muistihäiriöisten vanhusten hoitoon. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Feil, N. 2009. Gladys Wilson and Naomi Feil. Youtube. Videoleike. Julkaistu 26.5.2009. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=CrZXz10FcVM> [viitattu 23.9.2020].

- Feil, N. 2012. What is Validation from Naomi Feil. Youtube. Videoleike. Julkaistu 15.5.2012. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=NPstZUTqUFw> [viitattu 23.9.2020].
- Foibekartano. 2020a. Foibekartano – Hyvän elämän yhteisö. Youtube. Videoleike. Julkaistu 21.9.2020. Saatavissa: https://www.youtube.com/watch?v=EuexdfzaRrl&feature=emb_title [viitattu 1.10.2020].
- Foibekartano. 2020b. Foibekartanon kotieläinpihan merkitys korostunut korona-aikana. Julkaistu 7.9.2020. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.foibekartano.fi/ajankohtaista/koivukylan-lahisanomat-foibekartanon-kotielainpihan-merkitys-korostunut-korona-aikana> [viitattu 15.10.2020].
- Foibekartano s.a. Hyvän elämän palvelutalo. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.foibekartano.fi/asumaan/hyvan-elaman-palvelutalo> [viitattu 20.4.2020].
- Forder, M. 2014. Muistisairaahan fyysinen toimintakyky. Teoksessa: Mönkäre, R., Hallikainen, M., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 107–120.
- Hakonen, S. 2003. Muistelutyö. Teoksessa: Marjatta, M. & Hakonen, S. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 130–137.
- Hallikainen, M. 2014. Alzheimerin taudin muodot. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 263–274.
- Hallikainen, M., Nukari, T. & Mönkäre, R. 2017. Muistisairaahan hyvän hoidon lähtökohdat. Teoksessa: Hallikainen, M., Mönkäre, R. & Nukari, T. (toim.) Muistisairaahan hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Duodecim, 7–19.
- Hartikainen, P. 2014. Lewynkappaletauti. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 287–292.
- Hayden, T. 2014. The old photos helping trigger memories in people with dementia. *Bbc news*. 14.10.2014. Electronic Journal. Saatavissa: <https://www.bbc.com/news/magazine-29596805> [viitattu 19.9.2020].
- Helsingin yliopisto. 2020. Muistisairauksien tutkimus parantaa hoitoja ja elämänlaatua. WWW-dokumentti. Julkaistu 17.8.2020. Saatavissa: <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/terveys/muistisairauksien-tutkimus-parantaa-hoitoja-ja-elamanlaatua> [viitattu 19.8.2020].
- Hohenthal–Antin, L. 2013. Muistellaan. Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Juva: PS-kustannus.
- Hotus. 2019. Muistisairaahan henkilön päivittäistoiminnoista suoriutumisen tukeminen – Lääkkeettömät menetelmät hoitotyössä. Hoitotyön tutkimussäätiö. PDF-dokumentti. 18.12.2019. Saatavissa: <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2019/12/hoitosuositus-muistisairaat.pdf> [viitattu 20.9.2020].

Hyvärinen, L. 2016. Näkö. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. 3.–4. painos. Helsinki: Kustannus Duodecim Oy, 198–208.

Ifolor. 2020. Valokuvat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ifolor.fi/kuvat/valokuvat> [viitattu 25.4.2020].

Jokinen, M. 2012. TunteVa-menetelmän käyttö dementoituvien vanhusten disorientaation eri vaiheissa. Hämeen ammattikorkeakoulu. Hyvinvointiosaamisen koulutus- ja tutkimuskeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/71251/TunteVa-menetel-man_kaytto.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 16.10.2020].

Kehitysvammaisten tukiliitto ry. 2010. Tietoa kaikille. Helppolukuinen ja ymmärrettävä teksti – eurooppalainen selkokielistandardi. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.tukiliitto.fi/uploads/2017/10/tietoa_kaikille_2laitos.pdf [viitattu 25.9.2020].

Kekoni, T., Mönkkönen, K., Hujala, A., Laulainen, S. & Hirvonen, J. 2019. Moniammatillisuus käsitteinä ja käytänteinä. Teoksessa Mönkkönen, K., Kekoni, T. & Pehkonen, A. (toim.) Moniammatillinen yhteistyö. Tallinna: Printon Trükikoda, 15–46.

Kuntaliitto. 2020a. Iäkkäiden palvelut. Päivitetty 20.10.2020. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/sosiaali-ja-terveysasiat/sosiaalihuolto/iakkaiden-palvelut> [viitattu 10.11.2020].

Kuntaliitto. 2020b. Asumispalvelut ja laitoshoido. Päivitetty 2.12.2020. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/sosiaali-ja-terveysasiat/sosiaalihuolto/iakkaiden-palvelut/asumispalvelut-ja-laitoshoido> [viitattu 28.12.2020].

Käypähoito. 2020. Muistisairaudet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50044#s6> [viitattu 25.9.2020].

Laaksonen, R., Rantala, L. & Eloniemi–Sulkava, U. Ymmärrä – tule ymmärrettyksi. Vuorovaikutus muistisairaana ihmisen kanssa. Päivitetty teos, jonka alkuperäinen teos on vuodelta 2002. Helsinki: Painotalo Trinket Oy.

Lampinen, J. 2019. Sipoolaiset valokuvat avaavat ikäihmisten tarinoita – ”Nämä muistot jättivät pysyvän jäljen”. *Sipoon Sanomat*. Julkaistu 4.10.2019. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://www.sipoosanomat.fi/paikalliset/1284931> [viitattu 10.1.2021].

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaalija terveyspalveluista 28.12.2012/980

Memocate s.a. Kokeile, olisiko kuvista apua. Saatavissa: <https://memocate.com/vuorovaikutus/kohti-parempaa-vuorovaikutusta/neuvoja-omaiselta-omaiselle/kokeile-olisiko-kuvista-apua/> [viitattu 25.9.2020].

Muistiliitto. 2014. Muistiopas. Asiaa muistista ja aivoterveystestä. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.muistiliitto.fi/application/files/2015/1263/5293/Muistiopas_2017.pdf [viitattu 29.4.2020].

Muistiliitto. 2017a. Muistisairaudet. Julkaistu 10.2.2017. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/muistisairaudet> [viitattu 29.4.2020].

Muistiliitto. 2017b. Kotona asuminen. Julkaistu 22.2.2017. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.muistiliitto.fi/fi/tuki-ja-palvelut/hoito-ja-kuntoutus/kotona-asuminen> [viitattu 3.1.2021].

Mönkäre, R. 2014. Muistisairaana kognitiivinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa: Mönkäre, R., Hallikainen, M., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) Muistisairaana kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 97–106.

Mönkäre, R. 2017. Vuorovaikutus ja ohjaaminen. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre R. & Nukari, T. (toim.) Muistisairaana hoidon hyvät käytännöt. Helsinki: Duodecim, 37–51.

Mönkäre, R., Hallikainen, M., Nukari, T. & Forder, M. 2014. Kuntoutumisen merkitys ja lähtökohdat. Teoksessa: Mönkäre, R., Hallikainen, M., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) Muistisairaana kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 8–9.

Mönkäre, R. & Semi, T. 2014. Luova toiminta muistisairaana toimintakyvyn tukena. Teoksessa: Mönkäre, R., Hallikainen, M., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) Muistisairaana kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 121–130.

Nordlund, M., Stenberg, L., Forsberg, K., Nykänen, J., Ranta, P. & Virkkunen, A. 2014. Ikätekniikan monimuotoinen maailma. KÄKÄTE-projektin loppuraportti. KÄKÄTE-raportteja 4/2014. Saatavissa: <https://www.kansalaishavainnot.fi/download/noname/%7B870CD952-D21B-431F-8DB5-E9E1D71872B4%7D/105625> [viitattu 5.11.2020].

Nuutinen, T. 2014. Sosiokulttuurisen vanhustyön idea ja käytäntö Näkökulmia gerontologiseen kuntoutukseen. Teoksessa Jämsén, A. & Kukkonen, T. (toim.) Ikä! Moninainen ikäosaaminen. Karelia ammattikorkeakoulu. E-kirja. Joensuu: Grano, 92–94. Saatavissa: <https://issuu.com/karelia-amk/docs/ika-moninainen-ikaosaaminen> [viitattu 29.4.2020].

Papunet. 2020. Muistisairaus ja vuorovaikutus. Saatavissa: <https://papunet.net/teemat/muistisairaus/> [viitattu 25.9.2020].

Pihko, H. 2014. Lapsuus muistikuvissamme. Lääketieteellinen aikakausikirja duodecim. Numero 22. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo11984> [viitattu 10.1.2021].

Paajanen, T. & Hänninen, T. 2014. Muistisairaana kognitiivinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa: Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) Muistisairaana kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 97–106.

Pohjavirta, H. (toim.) 2012. Onko tänään eilen. TunteVa -opas muistisairaita hoitaville. Tampere: Tammerprint Oy.

Raittila, P. 2014. Yhteistyöllä kulttuuria ikäihmisille. Näkökulmia gerontologiseen kuntoutukseen. Teoksessa Jämsén, A. & Kukkonen, T. (toim.) Ikä! Moninainen ikäosaaminen. Karelia ammattikorkeakoulu. E-kirja. Joensuu: Grano Oy, 96–98. Saatavissa: <https://issuu.com/karelia-amk/docs/ika-moninainen-ikaosaaminen> [viitattu 29.4.2020].

Remes, A. 2014. Otsa-ohimolohkorappeumien aiheuttama muistisairaus. Teoksessa Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 281–292.

Saavutettava.fi. 2006. Saavutettavaa typografiaa – Osa 1. Julkaistu 24.3.2006. Saatavissa: <https://saavutettava.fi/2006/03/24/saavutettavaa-typografiaa-osa-1/> [viitattu 22.9.2020].

Saarenheimo, M. s.a. Ikäihmisten mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy ja psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen. Miten järjestöjen kehittämiä hyviä käytäntöjä voidaan edistää? Vanhustyön keskusliitto. Mielen muutos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://kuntoutussaatio.fi/files/350/saarenheimo.pdf> [viitattu 29.4.2020].

Saarenheimo, M. 2012. Muistamisen vimma. Kirjoituksia muistista ja unohtamisesta. E-kirja. Tampere: Osuuskunta Vastapaino. Saatavissa: <https://kaakuri.finna.fi/> [viitattu 29.4.2020].

Saarinen, P. 2019. Vaikeasti muistisairaiden henkilöiden ja hoitajien vuorovaikutus tehostetun palveluasumisen yksiköissä. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/306148/Saari-nen_Paivi_Pro_gradu_2019.pdf?sequence=2 [viitattu 29.9.2020].

Saksi, J. 2019. Mitä Foibekartanon johtoryhmä oivalsi viestintävalmennuksissa? Johtaja on media! 22.3.2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://johtajaonmedia.fi/mita-foibekartanon-johtoryhma-oivalsi-viestintavalmennuksissa/> [viitattu 28.10.2020].

Savikko, N., Routasalo, P. & Pitkälä, K. 2014. Muistisairaahan kuntoutumisen tavoitteet ja toteutumisperiaatteet. Teoksessa: Hallikainen, M., Mönkäre, R., Nukari, T. & Forder, M. (toim.) Muistisairaahan kuntouttava hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 9–12.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Kansallinen muistiohjelma 2012–2020. Tavoitteena muistiystävällinen Suomi. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:10. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72532/URN%3aNBN%3afe201504226359.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 19.9.2020].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2017:6. PDF-dokumentti. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministe-

riö. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf [viitattu 26.5.2020].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020a. Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2020–2023. Tavoitteena ikäystävällinen Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:29. PDF-dokumentti. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162455/STM_2020_29_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 3.10.2020].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020b. Uusi koronavirus lisätään yleisvaarallisten tartuntatautiin joukkoon – tavoitteena on estää taudin leviäminen. Julkaistu 13.2.2020. Saatavissa: <https://stm.fi/-/uusi-koronavirus-lisataan-yleisvaarallisten-tartuntatautiin-joukkoon-tavoitteena-estaa-taudin-leviaminen> [viitattu 15.5.2020].

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020c. Sosiaali- ja terveysministeriön ohjeet ja suositukset epidemian leviämisen estämiseksi Uudellamaalla sekä muissa leviämisvaiheen uhattuissa omissa maakunnissa. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaistu 24.11.2020. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://stm.fi/documents/1271139/38741790/STM+ohjeet+ja+suositukset+uusimaa+ja+levi%C3%A4misvaihe+24112020.pdf/b2815096-0e12-5b9c-54bd-2c77ab867420/STM+ohjeet+ja+suositukset+uusimaa+ja+levi%C3%A4misvaihe+24112020.pdf?t=1606222155098> [viitattu 24.1.2021].

Stenberg, T. 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Ikäinstituutti. PDF-dokumentti. Helsinki. Saatavissa: <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf> [viitattu 19.8.2020].

Suomen geronomiliitto ry s.a. Geronomin ammattieettiset ohjeet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomengeronomiliitto.fi/geronomi/ammattieettiset-ohjeet> [viitattu 16.4.2020].

Suutama, T. 2016. Muisti ja oppiminen. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. Gerontologia. 3.–4. painos. Saarijärvi: Duodecim, 216–226.

Tamminen, N. & Solin, P. (toim.) 2012. Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110485/THL_OPA2013_027_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 27.12.2020].

Tempera s.a. Tempera – taiteilijan tavaratalo. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tempera.com/shop/contents/fi/contactus.html> [viitattu 25.4.2020].

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2019. Mitä toimintakyky on? Päivitetty 27.9.2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on> [viitattu 26.5.2020].

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2020. Muistisairauksien yleisyys. Kansantaudit. Päivitetty: 8.10.2020. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/muistisairaudet/muistisairauksien-yleisyys> [viitattu 28.11.2020].

Terveyskylä.fi. 2018. Tietoa muistista. Päivitetty 5.11.2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/muisti/tietoa-muistista> [viitattu 26.9.2020].

THL. 2020. Ikääntyneiden toimintakyvyn tukeminen koronavirusepidemian aikana. Päivitetty 30.11.2020. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/ajankohtaista/ikaantyneiden-toimintakyvyn-tukeminen-koronavirusepidemian-aikana> [viitattu 15.12.2020].

Tilastokeskus. 2019. Suomalaisten internetin käyttö 2019. Päivitetty 7.11.2019. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.stat.fi/til/sutivi/2019/sutivi_2019_2019-11-07_kat_001_fi.html [viitattu 5.11.2020].

Toljamo, M., Koponen, E. & Koivisto. 2011. Pieni opas muistimentorille. Helsinki: Paintek-Pihlajamäki Oy.

Tuntematon s.a. "Antakaa minulle arvokas vanhuus" -Pieni runo ihmisyyden puolesta. Hidasta elämää. Julkaistu 4.2.2019. Saatavissa: <https://hidastaelamaa.fi/2019/02/antakaa-minulle-arvokas-vanhuus-pieni-runo-ihmisyyden-puolesta/#cc76ca9c> [viitattu 12.12.2020].

Tuomikoski, A., Parisod, H., Oikarinen, A., Siltanen, H. & Holopainen A. 2019. Lääkkeettömien menetelmien vaikutukset muistisairautta sairastavan päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen. Raportti järjestelmällisten katsausten katsauksesta. Julkaisu 1/2019. Muistiliitto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.muistiliitto.fi/application/files/8915/5134/0010/Laakkeettomien-menetelmien-vaikutukset-muistisairautta-sairastavan-paivittaisista-toiminnoista-selviytymiseen.pdf> [viitattu 21.10.2020].

Vainikainen, T. 2016. Kumppanina muistisairaus. Tietoa, tukea ja kokemuksia. Viro: Tallinna Raamatutrükikoda.

Valtionvarainministeriö s.a. Julkisen hallinnon digitalisaatio. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://vm.fi/digitalisaatio> [viitattu 5.1.2021].

Virjonen, K. (toim.) 2013. Muistin ongelmat. Toimiva palvelukokonaisuus ehkäisystä hoitoon. Juva: PS-kustannus.

Woods, B., O'Philbin, L., Farrell, E-M., Spector, A-E., Orrell, M. 2018. Reminiscence therapy for dementia. Cochrane Database of Systematic Reviews 3, CD001120. Julkaistu 1.11.2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6494367/> [viitattu 20.9.2020].

Ylen aamu. 2020. Tuoko hoitajamitoitus parempaa vanhushoivaa. Videoleike. Julkaistu 1.10.2020. Saatavissa: <https://areena.yle.fi/1-50642412> [viitattu 1.10.2020].

@foibekartano. 2020. Tviitti 1.12.2020. Juhlitaan kauan odotettua Muistojen Murut -valokuvanäyttely. Tilapäivitys. Saatavissa: <https://twitter.com/foibekartano> [viitattu 1.12.2020].



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS



LIITE

Foibekartano
Diakoniasäätiö Foibe sr, Foibe Oy
Sairaalakatu 7, Vantaa 01400

Opinnäytetyön toimeksiantosopimus

Opinnäytetyön tekijää koskevat tiedot	Nimi: Liljeström, Ina Sähköpostiosoite:
Oppilaitoksen tiedot	Oppilaitos: XAMK, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Osoite: Paraatikenttä 7, 45100 Kouvola
Opinnäytetyön ohjaaja oppilaitoksessa	Opinnäytetyön ohjaaja: Laitoniemi, Merja Ohjaajan asema ja oppiarvo: Lehtori, THM Yhteystiedot: XAMK, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, 0447028400, merja.laitoniemi@xamk.fi
Yrityksen vastuuhenkilöä koskevat tiedot	Vastuuhenkilö: Broms, Ulla Asema ja oppiarvo: Toimitusjohtaja, Fil. tri, Dos., eMBA Yhteystiedot: Foibekartano, Diakoniasäätiö Foibe sr, Foibe Oy, Sairaalakatu 7, Vantaa 01400, ulla.broms@foibekartano.fi , 0405896788
Opinnäytetyötä koskevat tiedot	Opinnäytetyön nimi: MUISTOJEN MURUT – NÄYTTELY Ikääntyneiden muistisairaiden valokuvista muistelua kuvina, tekstinä ja äänitteinä Opinnäytetyön taso: Geronomi AMK-tutkinto Kohderyhmä: Foibekartanon Hyvän elämän palvelutalon (tehostettu palveluasuminen) yhden kotitalon asukkaat ja henkilöstö Aineiston keruumenetelmä: Toiminnalliset menetelmät (valokuvista muistelua kuvina, tekstinä ja äänitteinä)
	Opinnäytetyön tekijänä sitoudun noudattamaan Foibekartanon antamia ohjeita ja sääntöjä ja raportoimaan opinnäytetyön tuloksista toimeksiantajalle. Päiväys 5.6.2020  Opinnäytetyön tekijä Ina Liljeström
	Päiväys 5.6.2020  Foibekartanon toimitusjohtaja Ulla Broms

SAATEKIRJE OSALLISTUJAN LÄHEISELLE

Saatekirje

Elokuu 2020

Hyvä vastaanottaja,

Olen Ina Liljeström ja opiskelen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa geronomiksi, eli vanhustyön asiantuntijaksi. Olen tekemässä opiskeluuni kuuluvaa opinnäytetyötä, jonka aiheena on *Muistelu valokuvista kerrottuna*.

Ajatuksena on, että läheisesi kertoisi itselleen tärkeistä valokuvasta ja siihen liittyvistä muistoista. Muistelukertomus myös tallennetaan. Valokuvaisin läheisesi hänelle sopivassa ympäristössä tekemässä jotakin itselleen mieleistä asiaa. Kirjallisen opinnäytetyön lisäksi valmistelen ottamistani valokuvista, muisteluista ja äänitallenteista näyttely. Halutessaan läheisesi voi esiintyä kuvassa ja muistojensa kertojana kokonaan omalla nimellään, pelkällä etunimellä, valitsemallaan "nimimerkillä" tai täysin anonyyminä. Läheiselläsi on mahdollisuus halutessaan jättäytyä pois missä vaiheessa tahansa.

Tarvitsen opinnäytetyöhöni osallistumista varten sinulta/läheiseltäsi kirjallisen luvan. Opinnäytetyöhöni osallistuvat asukkaat saavat itselleen muistoksi osallistumisestaan ottamani valokuvan.

Opinnäytetyö toteutetaan syksyllä 2020 siten, että loppukesän ja alkusyksyn aikana tapahtuu muistelu- ja valokuvausosio ja lokakuussa järjestetään näyttely, koronarajoitusten sallimalla tavalla joko Foibekartanon päärakennuksessa tai yhteisissä tiloissa. Osa muisteluista saatetaan näyttää Foibekartanon omalla Youtube-kanavalla. Toteutan valokuvamuistelun haastattelut kahdenkeskisissä tapaamisissa. Opinnäytetyöni ohjaajina Foibekartanolla ovat hyvän elämän valmennuspäällikkö _____, hyvän elämän lähiesimies I _____, hyvän elämän valmentaja _____ ja he saattavat olla läsnä haastattelutilanteissa havainnoimassa.

Vastaa mielelläni opinnäytetyöhöni liittyviin kysymyksiin. Voitte olla minuun tarvittaessa yhteydessä sähköpostitse tai jättää viestin Foibekartanon henkilökunnalle.

Päiväys

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus ja nimenselvennys

Päiväys

Osallistujan/Läheisen allekirjoitus ja nimenselvennys

puhelinnumero ja/tai sähköpostiosoite

NÄYTTelyn KUSTANNUKSET JA AJOKILOMETRIT

Tarvike	Hinta €	Määrä, kpl	Yhteensä €
Valokuvien teettäminen	1,78	27	51,01
Kehyspahvi, pieni	6,6	13	85,8
Kehyspahvi, iso	13,5	1	13,5
Muut tarvikkeet (teipit, kynät, terät)			18,2
Kehykset (kirpputorit ja kierrätyskeskukset)	2,50–8,45	13	87,35
Hp:n mustepatruuna	26,95	1	26,95
Kopiopaperipaketti	3,99	1	3,99
Kaikki yhteensä			286,80
Yhden taulun hinta keskimäärin			22,06

Taulukko 1. Materiaalikustannukset

Välimatkat	km	Määrä, kpl	Yhteensä km
Koti - Foibekartano - koti	46	24	1 104
Koti - Tempera - koti	92	2	184
Koti - kirpputorit - koti		5	216
Kaikki yhteensä			1 504

Taulukko 2. Ajokilometrit

PALAUTELOMAKE

PALAUTELOMAKE

2020

MUISTOJEN MURUT – muistelutyöstä

Henkilökunta Omainen Muu (Mikä) _____

1. **Miltä tämänkaltainen muistelua käsittelevä opinnäytetyö tuntuu? Oliko se mukava, jännittävä, mielenkiintoinen vai millaisia muita tuntemuksia se herätti?**

Arviointiasteikko	1	2	3	4
	ei kiinnostanut lainkaan	kiinnosti melko vähän	kiinnosti melko paljon	kiinnosti erittäin paljon

Vapaa sana

2. **Oletteko aiemmin nähneet vastaavanlaista muistelutyötä?**

1	2
en ole	olen

Vapaa sana

3. **Kaikista näyttelyyn osallistuneista tehtiin oma taulu. Kiinnostavin oli (numeroi tärkeysjärjestyksessä, 1 = tärkein)**

- Muistelijasta otettu valokuva
 Muistelijan vanhat kuvat
 Muisteluteksti
 Muisteluäänite
 Kokonaisuus

4. Lähtisittekö uudestaan mukaan tällaiseen projektiin? (omaiset)

Arviointiasteikko	1	2	3	4
	ei kiinnosta ollenkaan	kiinnostaa melko vähän	kiinnostaa melko paljon	kiinnostaa erittäin paljon

Vapaa sana

5. Mikä on mielestänne tällaisen muistelutyön suurin hyöty tai haitta?

Vapaa sana

6. Voisittekö suositella tämänkaltaista muistelutyötä muille ikääntyneille?

Arviointiasteikko	1	2	3	4
	en lainkaan	jossain määrin	melko paljon	erittäin paljon

Vapaa sana

7. Haluattekö sanoa vielä jotain muuta opinnäytetyöhön liittyvää?

8. Keiden olisi mielestänne hyvä nähdä tämä näyttely?

NÄYTTELYSEINÄ

NÄYTTELYN ESITTELYTAULU

MUISTOJEN MURUT

Näe ja kuule ikäihmisten muisteluita vanhoista valokuvista



Olen Ina Liljeström ja olen valmistumassa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta XAMKista geronomiksi eli vanhustyön asiantuntijaksi.

Tämä näyttely on osa oppinäytetyötäni.

Minulle valokuvat ovat tärkeitä. Niihin ikuistetaan elämän tärkeitä hetkiä, iloja ja suruja. Valokuvat myös auttavat muistamaan tapahtumia, jotka ehkä muuten unohtaisimme aikojen saatossa. Siksi koin tärkeäksi koota näyttelyn ikääntyneiden muistisairaiden vanhoista valokuvista ja niihin liittyvistä muistoista. Nähtävillä ja kuunneltavissa on 13 henkilön muistelut.

Joku muisteli yhdestä kuvasta, joku toinen useammasta. Joskus he palasivat samoihin muistoihin uudelleen. Jokaisen osallistujan muistelu on äänitetty ja kirjoitettu.

Äänitteisiin ja tauluissa oleviin teksteihin on muistelut tiivistetty. Näissä kuuluu ja näkyy muistelijan persoonallisuus.

Otin kaikista osallistujista valokuvia. Kuvaukseen valmistautuminen oli heistä mukavaa. He ovat voineet vaikuttaa mm. siihen, missä ympäristössä valokuvat on otettu. He ovat saaneet valita tauluun laitettavan itseään esittävän valokuvan sekä kehyspahvin värin. Kierrätettyihin kehyksiin tehdyt taulut ovat yksilöllisiä - aivan kuten muistojen kertojatkin.

Tutustuin näihin ikäihmiin ollessani Foibekartanossa työharjoittelussa ja kesätyössä yhteensä 3 kk. On ollut etuoikeus saada sen jälkeen haastatella heitä ja kuulla heidän kertovan elämästään. Tämän näyttelyn valmistelun kautta heistä avautui minulle uudenlainen ja paljon syvempi kuva. Heillä on nyt erityinen paikka sydämessäni.

Näyttely ei olisi onnistunut ilman näitä muistelijoita, heidän omaistaan ja Foibekartanon henkilökuntaa. Kiitos heille kaikille!

Mitähän asioita sinä muistat ikääntyneenä parhaiten...?

MUISTELUTAULUT 1-13

Eeva 95 v.

Tää on meidän ykkösjoukkue. Joka vuosi asetettiin joukkue. Kirvekot. Se on Helsingin Osuuskaupan joukkue. Meillä oli kerran Uudessa Suomessa kuvakin, kun me voitettiin viesti. Silloin justin oli Stadion valmistunut -52. Me oltiin ensimmäisiä käyttäjiä Stadionilla. Mä oon kuutonen. Tunnetko? Mulla aikaa käsi ja puhe olemaan jo huonoa.

[Mäs muistoja tuo kuva nyt herättää?] No, ei tää oikeastaan herätä mitään muuta kuin sen, että voitettiin ja lehteen päästy. Tässä on meidän paras pelaaja (nro 9). Se on Satu Kangas. [Kuinka hyvä pelaaja se oli?] Mä olin se toiseksi paras. Ihän tosissaan. Kun me pelattiin Turkuu vastaan: Helsinki-Turku, joka joukkueesta valittiin aina parhaat. Meidän Kirvekoista pääsi kaksi, Helka ja minä. Mä olin 18. Tää Heikahan se vei minut sinne, kun maalta tulin. Justinsa oli koripallo tullut muuttin.

Minun setä kun istui raitiovaunussa, ja minä jäin Hakaniemes pois, se sanoi vaimolleen: "Eevalla on tommosia mukavia harrastuksia. Missähän se meidän likka luusaa?" Kun hänellä ei ollut mitäänlaista urheilujapohjaa.

No, nää puvut. Meidän pokajoukkueella siinä oli yksi semmoinen poika joukkueessa... oli kangastehdas. Ja se toimitti meille sitten noita kankaita. Hän oli, oliskohan se ollut parivuotias (puhuu lapsestaan). Minun äiti tuli hoitamaan sitä, kun me käytiin Porissa pelaamassa. Turussa käytiin monta kertaa ja monessa muussa kaupungissa. Käytiin Viipurissakin silloin sota-aikana pelittämässä sotilaita. Siitäkin on kuvia, kun me otettiin kuvia ja ei ois saanut kameraa käyttää ollenkaan sota-aikana. Ne näki, että meillä on kamera, ne otti sen pois. Kun sota oli ohi, tuli postissa ne kuvat ja kamera. Sotilaat sanoivat, älkää nostako päätänne ylös, siellä on tarkka-ampuja – ne vielä ampuu. No eihän me tietenkään nostettu.

[Pelaisitte te siellä Viipurissa koripalloa?] Pelattiin. Meitä oli niin paljon ja oli siinä joku sotilaskin mukana pelaamassa. Me mentiin kuorma-autolla Viipurin... tai Kouvolaan. Semmoinen kuorma-auto ajoi, siellä oli lavan päälle pystytetty semmoinen suoja. Nehän teki semmosia koppeja.

[Mä kaikkea olet Eeva harrastanut?] Se suunnistus oli yks semmoinen. Kaiket kesät me juostin joka

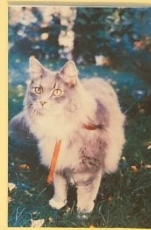
pyhäaamu metässä. Koripallo oli paremminkin talviharrastus. Meil oli vuokrattu koulun voimistelusalai ja käytiin kerran viikossa harjoittelemassa. Meillä oli semmoinen, joka valmensi näitä. Miehiäkin se valmensi. Ja ne valmensi meitä. Kyllä se näppärästi meni silloin korin, mutta ei mene enää.

[Ihana! Pitäs varmaan kokeilla meneeko – Miten se pallo pysyy kädessä.] Onks se pallo missä? Kotona mä harjoittelin silläi, että oven päälle panin minkä milloinkin, ampärin tai jonkun ja sitten heitin sinne. En mä ole enää. Täällähän ne piti niitä semmosia kaiken maailman... Ne yrity, kun mä olin lattialla selällä, niin sitä koittaa korii. Mutta ei se. En mä yrityntään, vaikka ne kaski. Sanoin, et se ei millään mene. Meinasin sanoa, että siinähän se pallo on, mutta ei siellä mitään oo. Maalla olen välillä vähän yrityntä.

Mä olen ollut Vierumaellaikin siellä urheilupuistossa kaks viikko. Tiedätsä Jukka Uunilan? Hän koulutti meitä. Mutta ei meistä mitään huippua tullut. Se oli semmoinen yleisurheilukurssi. Mutta siitä on iso kuva mulla kotona.



Pirkko-Leena 84 v.



Tuolla on minun häkkuvani, tai meidän häkkuva. Jos tulee jotain semmosta mieleen lapsista ja...

[Milaisia lapsia on.] Ne oli oikein sellaisia kivoja. [Mites sitten kun lapset syntyi, niin oiko sä kotona lasten kanssa?] No kyllä mä olin. Ei me jaettiin ne sillä tavalla ne tytöt. Minä olin niin kuin kotona, mutta en mä ollut poissa. Toisää mä olin kyllä.

Jussi on mun mieheni. Jussi oli mun luokkatoverni ja me mentiin naimisiin.

[Kerrot, että sulla on ollut kissa.] Se kissa oli kiva, se oli mun kissa. Mä tykkäsin siitä, niin kovasti, kiitti kissa ja ystäväinen. Se oli nätti kissa. Ja siitä tykkäs kaikki perheenjäsenet. Vaikka se oikin ihan musta kissa. Mutta kiitti se oli. Ei se raapinut, eikä tehnyt mitään semmosta. Meillä oli useampia kissoja eri aikoina – ei niitä ollut samaan aikaan montaa.

Me rakennettiin oma talo sitten tohon makeen just – siihen vähän samaan rypäkseen, missä oli ne muutkin.

[Onko sulla ollut harrastuksia?] Onhan niitä ollut. Urheilua mä oon harrastanut. Ja aika paljon lkenut ja urheilutkin.

[Mts olet Pirkko-Leena opiskellut?] Olin oppikoulussa. Olen mä ollut yliopistosakin. Mua kiinnosti englantti, ne kielet mua kiinnosti. Mä olen kyllä aika hyvä opiskelija. Kyllä mä hyvä oppilas olin aina luokalla. Siellä yläjoukossa mä olin. Mutta en mä ollut mikään kovin lahjakas. Mutta mä olin aika ahkera. Mä olin tuotissa aika hyvä... ja sitten englannissa. Että mä olin ihan tyytyväinen.

[Milaisia tunteita nää vanhat valokuvat herättää?] Kyllä ne herättää oikein kivoja tunteita.



Eira 86 v.

Mun koira. Häu-häu. Vinkky. Emma ikänä unohtia
[Mennään koira se oli?] Ihana.
[Täkkö se oli syntä?] Mmmmm. Joka paikassa
[Makaa rouven?] Westie.
[Täkkökö lausua?] Ei se eniköisemmin.
[Oiko apseet ollee pieni silon. kun teltti oi kora?]
Oihan ne pieniä ja sit ne oli isojakin. Vinkyhän ei
aika kauan.
[Oika sen vaassa? kolpiala?] Oii. Se oli
ystävällinen. Se oli aina mun perässä
[Ja oit sen eräntä?] Mmm.
[Oika Vinkkyt hyvä eräntä?] Ai, ai sun kanssa.

Voit vää. tsi on vanha kuva. Sänä on mun isä ja äiti
ja minä. [Oitko sä teidän perheen ainut lapsi?] Joo.
[Sulla on hyvin kaunis rusetti paassa?] Joo. Täytyyhän se
olla silloin sitä aikaa.
[On kyllä hienot vaatteet. Etkö ennen vanhaan tehnyt ne
vaatteita?] Tehtiin tietysti ja tehdään nykyin.
[Ompeliko sun äiti sulle vaatteita?] Ompeli hän. Hän oli
ompeleja.
[Mitänes ihminen äiti on ollut sinun elämässä?] Ihana.
Ihana äiti. [Mikä asiasta tuki ihanaan?] Kaikki mitä se
teki. Sano, hoiti - kaikki.

[Oitko sun pojat viljeet?] Ai nuorena? Oii.
Vanhimpana tietysti vähän vanhuuden jylkykkyttä.
[Vaikka ne on viljejä, ne on rakkaista.] Joo.

Sota ajoi meidät pois Karjalasta.
[Ei oieita Karjalasta kotoon?] Olen. Ampuma-aseet,
tykit ja muut. Karjalassa oli rauhallista ja ihanaa.

[On henoja vanhoja valokuvia?] Joo, niin on. Ne pitää
säilyttää.





Kaaja 96 v.



Minä olen Karjalasta. Kaaja Karjalasta. Se on seella Suokissa. Kyllä meillä jotain elämästä oli seillä. Ne kuuluu siihen, että seella Karjalassa pit' olla elämää. Oli meillä kanoja oikeastaan aika paljonkin. Yhteisen aikaa kani oli oikeastaan. Olin meillä muutama elämäni, josta. Oli meillä kanoja muutama, tai ei kovin montaa. Oli meillä elämä. Meillä oli oma jono. Suokissa meillä se sanoi sitä. Täällähan on ihan sen näköisiä kuvakin. Oli meillä sana. Elämäni sana oli manguputa ja nekin pit' muistaa se joka.

(Ei näitä kukaan ollut jaksanut). Joo. Niitä tehtiin. Se oli semmonen Koveroja nimeltään. Meillä oli myyjä ja sana, se oli yleensä katoskaksi. Mun vanhempieni oli seillä myyjätoiminnassa, vaikka heillä oli onat tytöt. Meillä on myyjäisä seillä. Sitä juihetin ainakin. Muutama tehtiin myyjäisä. Myyjäisä tehtiin joulukuussa. Toinen joulukuussa. Sitä ja sitä on idemmallosta hyvin. Me oltiin karjalaisia.

Olin ollut pikkulotana ja sitten isona lottana myöskin. Kaksikolme oli se kaupunki, missä olin lottana. En minä muista kukaan ollut pikkulotana. Oskisko me Kaksikolmessa ollut, kun se oli lään kaupunki. Mutta oli voinut nimeltään Kyllä, Kyllä Waskari. Oli kuulussa seillä.

Mustako mikä kassini olti teillä? En mä muista sitä ikää enää. Kyllä mul oli sit joku lupa, kun olin nuorempi. (Oskisko voinut olla 15-vuotias) 15-vuotias on aika aika. Kyllä mä muistan ne lottajat. Mutta en muista oikein mitään enää. En ollut messien puolella. Kyllä mä keittiöpuolella olin, keittiöpuolella. Kyllä semmoset keipat lottahommiksi, jotka vähän muisti jostain. Mulla oli voi Kyllä nimeltään. Hän oli muu vanhempi.

(Olin hän muutama vuosi). Oli, josta se muista se. Ei enää muista. Se täytyi aina vaan huomioida hänet, kun hänellä oli erilaisia tehtäviä sota-aikana. Väkensäähän me oltiin. Kyllähan seillä oli kovasti suokissa oltu. Ja lotat kovasti teivät töitä. Minun sukulaisten mehil oli seillä sotatöissä tehtävissä.

(Mustako mikä kassini meni teidän Karjalassa?) Kuule, en mä oikein muista niitä tarkkaan. Hei kun mun kassit alkoi mennä leikkiin, niin kyllä minä menin normaalisti hoidon lääkäreihin. Me oltiin evakkoja pitkin Suomessa. Karjalaiset, just seillä meidän paikkakunnilla.

Mä olen muuttanut, mutta en muista enää muuttamista. Olyvareilla olen jonkun verran maallanut. Kyllä mä tykkäsin maallaan. Ainahan ne ja kassit kaikki, mitä teki. Mäkinenkin. Joku talon oli semmonen, joka pit' saada maallatua. Tykkäsin. Jostain laulu on leijonit menneisiin. Täällä on vammaan joku, minä mä olen maallanut. (Näyttää väkensä). Meillä mä tain kääntä? Kääntä. Olen voinut jostain tyynyä lietenkin. Mutta mä olen koonut, kun oli kangaspuut meillä kassa. Väikse en mä nyt niin terveltä paljon ole tehnyt, kun mä olen aikuinen.

Karjalain lapsia laulava ja hiljekirjitys on. On meidän meillä säilynyt ilo kaurin. Karkeloonne.

Me muistan, että me en kovin paljon käynyt ukomalla silloin. Kyllä minä niitä muistankin. En minä oikein muista mitä kaikkea mä muistan. Mä olen mielelläni voinut seillä Karjalassa. Mutta ei seillä mit' enää oleen voi olla vammaankaan. Ne ei seillä mitään voi, kun pakk' muuttui, tai onat olivat muuttui.

Airi 86 v.



Mullahan on kaksoispojat. Mä en oo tuota... vienyit heitä tarhaankaan. Mä olin kolhona. Tein semmosia... tuossa on virkattu lina (näyttää linää, joka on nykyisen huoneen pöydällä) ja lapset leikki keskenään, ovat saman ikäiset. [Ja taiala on ne kaksoisot?] Joo. Kun multa on leikattu tuo, onko sellainen olemassa kuin endometriosis, niin vähän ennusteli ettei saa lapsia. Sit tuli kaksi. Keritin jonkin aikaa vähän surra lapsettomuutta.

[Mitäisiä muistojä nautusmuistoja telee?] Evakkomuistoja. Enhän mä ollut silloin vielä kouluksakaan, kun oli niitä Karjalasta lähtöjä. Jonkin verran muistaa, mutta ois pitänyt vaan pistää paperille kaikkia tietoja. Ois voinut jäljestäpäin nyt seurata. Kaks kertaa sieltä jouduttiin lähtemään – Sortavalan maalauskunnasta. Laatokan rannalla Orjatsaareissa – lähellä Sortavalaahan se oli. Ja kun ensi kerran lähdettiin... ja ne mentin sitten takaisin, niin oli talo poltettu. Isä rakensi uuden ja taas jouduttiin lähtemään. Ja sitten kun mentin sen jälkeen, niin taas oli poltettu. Mitähän se Venäjä sillä ilmaisi, että poltetaan? Minähän en ollut koulussa vielä – jotain kuuden päälle vanha. On sillä saanut reissata silloin. Kun oli evakkoon lähtö, niin eihän minusta ollut siinä mitään apua, kun olin niin lapsi. En tiedä tarkkaa vuotta, mä olen -34 syntynyt, mutta mitkä ne oli vuodet ku lähdettiin sieltä.

Isä oli semmonen rakennusmestari. Se oli semmosesta puolihiirrestä tehty se mökki palon jälkeen. Mutta taas meni Venäjä tarvitsi sitä. [Se on kyttä ollut kova työ saavistaa.] Voi-voi. Puut metsästä ja sitten semmonen saha, että hirsit sahattiin puoliksi niin jäi semmonen ulkokuori sitten, ettei ollut ihan laudan näköistä. Jouduimme etsimään uuden talon, kun toisen kerran piti lähteä. Mutta mä olin kyllä niin nuori, etten ollut vielä kouluksakaan.

[Onko tää kuva sieltä mielen rannalta?] Joo. En tarkkaa muista milloin, mutta onhan toi ihan hieno homma toi kuva, vaikka itse keuhin. Niin, tuo mökki – oli ihan talviasuttava. Vaikka näyttääkin pieneltä, kun on kaukaa otettu. Siinä on kolme huonetta kaikkiaan.

Vehmersalmella asuttiin ja 400 km oli sinne mökille, mutta kyllä sinne aina piti mennä. Mun autolla ajotieto säilyi, kun ajettiin puoliksi se ajomatka kuitenkin. Mun miehellä oli opetuslupa. Sitten kun mä kävin insinööriä, niin ne totes vaan, että olette pajon ajanut.

[Mikä siellä mökillä oli kaiken parasta?] No, sinähän oli kaikki tarvittava. Jopa sähkö ja saunakin oli, kun meillä oli tuo kybitynnyri niin sen yhteydessä oli sitten sauna, että sai siellä putsattua ja mennä tynnyriin, jos oli useampi ihminen. Ensin piti pestä itsensä. Mökillä oli kaikki tarvittava ja nyt siellä on astianpesukonekin, kun pojat hommasi semmosen. Olihan siinä taliosakin sitten kaksi semmosesta kammaria ja sitten olohuone ja oikeastaan kaikki tarvittavat.

Ja järven rantahan se on ja verkoilla pyydettiin kalaa. Nejä verkkoa meillä taisi olla. Kerran oli 13 kuhaa. Kalainen järvi kyllä. Mä puhdistin ne ja sitten jopa otin sen kalan nahkan pois ja sitten tommoseen tinapaperiin ja sitten pakasteeseen. Meillä oli semmonen pakastin. Sitten tulin pois ja siitä suoraan vaan sai laittaa sitten paistumaan, kun oli fileoitu. Kyllähän se hyvä paikka oli... piti vain jättää.

[Minulle välittyi ainakin, että olet luontotoinnen.] Kyllä. Ja olen kitollinen siitä, että tässä näitä puita heiluu eikä ole toista kerrostaloa. Tämä on tuonne luontoon päin.

[Mitäisiä tunteita herättää kuvat, joista tulee vanhoja muistoja mieleen?] Oh hyvä, kun on noita valokuvia ja niitä katselee ja muistelee.



Pekka 79 v.

[Oleko sinä tässä kalastamassa pojan kanssa?] Se on mahdollista, juu. Voisi olla omalta mökiltä. Pikospuut johti sinne. [Kalaisteko usein?] No en mä tiedä. En usein joutanut sinne. Mun ammatti oli autonkuljettaja. Tott'ä kesällä oli enemmän mitä kerkes tekemään. Jos päivää jatkoi, aina sai 100 % korotuksen tuntipalkkaan. Se satoi se työ hyvin rahan takia. Sitä teki ainoastaan. Kolme taloa rakensin hyvin pienillä lainoilla. Tai ne ei antanut minulle lainaa, olin niin epäluotettava. Yhden mökinin rakensin. [Milaista kalaa sieltä mökin rannasta tuli?] Haukkan se oli sellaista arvokkainta, säilyvä ja lahna, sinitä belysi. Haukia saa ongella laturilla. Ranta oli vähän keho, niin kuin tästä näkee. Ilman rahaa ei saa hyvää. Tai pienellä rahallakaan ei saa hyvää. Hyvin se on kelvannut näihin päiviin asti. Viime kesänä ei tullut käytyä.

[Mitas muuta siellä mökillä tuli tehtyä kuin kalastettua?] Mitä sitä nyt mökillä voi tehdä, kaikkea mahdollista. Yleensä sitä sai itsensä väsyksiin. Joku 100 marjapuskaa. Kyllä sinä tötä oli enempi kuin kotona. No, kylläpä siellä tuli kerran viikossa käytyä. Ajaminen siihen aikaan kiehtoi, kiehtoi. Tuli pidettyä vähän vaan parempaa autoa.

[Missä teidän mökki oli?] On edelleen Sysmässä, Liikalan kylällä... 6 000 neliöä ei yli puoli hehtaaria oli se tontti. Mä panin siihen joku 100 kpl nitä pensaita. Sitä se on täytynyt. [Mitas pensaita siellä mökillä oli ja mitä niistä marjista lensi?] Kun vaimo oli, niin sehän teki kaikenlaista. Lähinnä säilöttiin, keitettiin ja mehustettiin. Minäpä en ole muuta kuin noukkunut jotakin suuhuni ja sinne ne on jäänyt. Niin paljon kuin viitsi pomia. Vaimo p toimi sellaisen 400 litraa ja keitti ne ja mehusti. Minulta on jäänyt pelkästään... suuhun napsii jotain. Hitaat kädet ruveta poimimaan.

[Ei sinun auto on?] Ei ole minun autoni. Muistoja on pitkän ajan takaa. Vaimon siskon miehen auto on tämä. Variantti. [Miltainen auto Pekka sinulla on?] Sitä siihen aikaan en jaksu muistaa. Se oli minulle sivutyo vaihtaa autoja: korjasin ja möin.

Kuusi on meitä pesueessa ollut. Enää ei ole kuin vain kaksi, Tapa ja minä.



Toini 82 v.



[Miltäsi muistoja äiti ja isä suo?] Äiti oli ainakin minua kohtaan... mutta kun minä teinkin kaikki työt, mitä hän kysyi. Hän kysyi näin, että "Toini, jaksaisitko tehdä sen ja sen?". Niin mä sanoin, että joko en tai sitten jaksan. Useinhan mä sanoin, että kyl mä jaksan. Hän varmaan sen takia piti minusta niin paljon - sain semmosen käsityksen. Äiti ei tehnyt koskaan mitään pahaa, tai sanonutkaan mitään pahaa. Tää kyl sano, mutta ei se... hän opettavaisesti vain sano sen, mitä piti sanoa. Mä mun pitää tehdä ja mitä ei missään nimessä saa tehdä. Mutta mitään pahaa sanaa hän ei sanonut mulle. [Miltänen isä olt?] Aika aksy. Sitä jäi aika huono muisti.

[Jako mummosta hyviä muistikuvia?] Jai. Sitä jäi kylä. Voi että! Mummi sanokin aina, että nyt kun isä tai äiti tulee ja käskivät sinun tekemään niin tee, mutta älä hosi. Ihan hissun kissun vaan. Ja niin mä tein ja en mä siitä mitään moittimista saanut. En tiedä, saiko muut. Mutta en mä kylä niitä nähnytkaan tai päässyt juttelemaan heidän kanssaan. Ne teki valtavasti töitä, niin ei ne kerinneet sitten seurustelemaan.

[Miltänen merkitys sisaruksilla on ollut?] Aika hyvä. Mun piti neuvoo ja opettaa, että ne oppis tuntemaan itensä, että mistä ne on ilkeitä ja mikä on hyvä. Tommosta minun piti opettaa nille ja kyl ne oppikin. Ei ne ruvennu mitään huutelemaan kellekään mitään pahaa, nimittämään ja... Ne rupes tottelemaan minua paljon enemmän kuin tätejä. Sitä ne oli tyytyväisiä, että minä sain oppimaan ne. Sitten isän siskoko se oli... hän opetti mua, että miten pitää käyttäytyä kaikkia ihmisiä kohtaan, että ei saa nimillä missään nimessä ja kaikille täytyy olla, jos jotain tekee... jos siis minulle tekee, niin mun täytyy kiittää siitä. Kaikkea tollaista se opetti ja se oli hyvä, se oli äärettömän hyvä. Ja ne ihmiset oppi olemaan ihan toisella lailla, että ne ei koskaan nimittelleet minua eikä mtenkään. Ja kun ne opetti, ne opetti hyvin niin, että se jäi minun mieleeni. Sen puoleen mulla oli hirveen hyvä olla niitten kanssa. Ikinhän minä, kun mä läksin pois tai piti erota sitten. Ja tätiikin rupes itkemään. Se oli jänä.

Etä semmosta minun elämäni on ollut. Enkä mä kylä kadukaan yhtään, mä olen saanut hyvää opetusta.

Ihmetelin, kun näiltä toisilta kyselin, että minkälainen teidän veli on. "Ne vain aina kiroilee hirveästi ja sitten huutaa" Mutta mun veli se ei koskaan mulle kironnut eikä huutanut. Jos sillä jotain asiaa oli, se näitsti kertoi sen asiansa. Jos se ei sua miellytä, niin sano se, mutta älä rupea tekemään mitään pahaa. Niin se vaan meni hyvin. Toiset oli uteliaita, että mitenkö minä saan Teuvonkin tottelemaan. Sanoin, että pyydän vaan ettei tekis mitään pahaa, ettei mun tarvitsis siitä kärsiä. Teuvo sanokin, että et sä siitä tule kärsimään minun kautta. Enkä kärsinytkään. Pikkusiskot oli vähän semmosia ompaisiä - ne teki oman päänsä mukaan eikä niin kuin käskettiin. Mutta kylähän nuo pärjäs kun kerran ovat aikuisia jo.

Ne olivat hyviä ihmisiä - äärettömän hyviä. Että hyvä on, että jäi hyvä mieli. [Oliko ne täät hyviä ihmisiä vai sisaruksesi?] Ei kun ne oli ihan venttoveraita. Kyläläiset aina pääsi auttelemaan, jos näkivät, että äiti ja isä eivät jaksaa eikä kerkiä, niin kysyivät, että saako he auttaa. Äitkin kerran vastasi, että kylähän te saatte auttaa, mutta en minä kylä vaadi sitä. Teillä on omat hommat ja työt kotona kesken vielä ja muutenkin, niin aikaa mitä hylätkö. Jos sitten teiltä jää aikaa ja haluaite, niin saatte tehdä. Niin ne vain teki. Ja moni sieltä kylältä sitten, mä kuulin kun ne keskenänsä jutteli, että miilä ihmeellä se Rikosen Anna on saanut noin hyvät hoitajat itellensä ja tyttökin vielä totteele ihan täysin. Rupes naurattamaan siinä. [Ja Rikosen Anna oli äitisi?] Oli joo, kylä.

[Onko sinulla yksi sisko?] On. [Miltäset välit sinulla on häneen?] Hyvät. Mutta kun meillä on niin pitkä väli, monta kilometriä ettei päästä näkemään toisiamme. Kaipa sitä sitten vanhempana tulee nähtyä. [Kaipaako sinä häntä?] Kaipaan minä siskoa. Samoin sisko tekee. Se oikeen ilkeä, et Toini et nyt lähe pois. Minä rupesin kans ikemään. Sanoin että ei se sillä parane, minun on pakko lähettävä. Ei äiti yksin jaksaa mitä hommansa tehdä. Mun on pakko mennä äitiä auttaa. Sinä olet vielä nuori, sinun ei tarte olla yksin.

[Pärsyit siis varmaan tästä keskustelusta?] Pärsyin, tottakai. Tuntu semmosella, että hyvänen aika, minustakin pidetään.



Sinä on mun mieheni ja minä ja tyttäremme ja poikamme, Anne ja Jari. Mukava perhe.

[Millaisia lapsia Anne ja Jari olivat?] Oikein hyviä lapsia.
[Millaisia asioita he tekivät yhdessä?] Esimerkiksi näitä kuvia tekivät (kuvakirjoja).

[Mitä sinä ja miehesi teitte työssäne?] Me oltiin radiossa töissä.

[Pitkö sinne olla jotenkin erityiset työvaatteet päällä?]

Kyllä. Siellä oli niin, että piti kengätkin laittaa

jalkaan.

[Oliko töissä kivää?] Kyllä. Se oli oikein

mielenkiintoinen.

[Mitä töitä sä teit siellä?] Mä äänitin siellä.

[Oliko se uudisoitin liittävää?] Joo.

[Teitkö juontajan töitä?] Kyllä ja kaittelin kuvia.

[Käsitteitkö työssäsi vaikkuna?] Kyllä.

[Haastatteitko ihmisiä?] Haastattelin.

[Oliko mukana radiolähetyksissä?] Joo.

[Kuinka kauan olti töissä siellä?] Kyllä mä olin melkein

koko elämäni.

[Vai jätkö eläkkeelle sieltä?] Jäin.

[Teitkö miehiesi kanssa yhdessä töitä?] (Nauraa ja

ryökyttelee päätään.)

[Missäsi työkaveretta sinulla ois?] Mukavia. Ne oli vaan

mukavia. Erittäin kivoja työkaveretta. Mietin

kaikenlaisia muistoja.

[Kävittekö jossain yhdessä?] Kävin. Mökillä. [Oliko siellä

mahdollisuus kalastaa?] Oli. [Oliko se miesten puuhaa?]

Oli. [Oliko teillä iso mökki?] Ei, ei ollut iso.

[Missä te asuitte?] Meillä oli omakotitalo. Vantaalla.

Kaikki asui samassa paikassa. [Oliko kotihenkilö?]

Joo. [Oliko teillä pihalla marjapuskia?] Joo, oli.

[Tuulko jotenkin haikaa mieltä?] Kyllä, tuuli.

[Mitä Rauni sinä pidät?] Esimerkiksi tästä kuvasta.

Tämä on erittäin mukava. [Ei lapsista.] Joo.



Rauni

88 v.



Ella 83 v.

Tämä kuva on toisissaan tänä. Niin on tullu kuin mikä ja nää lapset kylä on. Lukeeko siellä jokin takana?

Välillä kukaan, aamu vuona 1972-2001. Joo kylä oi se mitä minä kaipaam Valtokylässä. Tämä oi median esittäminen onko otettu. Me asuttin vaskella Heleissä. Me olin minä naura viera olin kun olin, lapset kukaan aikaa usasti. Täa oi vanha. Hermostus vartta taito ja ne kettiin se uudelleen. Ja kylä oi ne nauru hoidella medijäätämässä. Me olin kaha hulla nuorta, pankyttöisiä, vähän yllä kumpkin, mutta työntämässä jo olin hyvin, min meillä oi maailloisuus oista lähimökin. Saatin hiehele! zuaatarympälästä vakkine, mitä oi jaksinyt - ne on oledetu etten tähän sykyttä ja ne kouravara kukaan kuki. Sita kuvastot ne naapurit, se oi min näki. Voi, kylä oi mustat! Me olin vakkien vartan sällä, jo oia terve. Nyt nää on rakennettu kaikki uudelleen. Joo kotosse maillusa. Mutta on minulla vakkotot oita. Voi kauhuus - siinä ne on median lapset pienena lähtö! On se oia poret, heron!

Taa on minä älä - hän vartat. No min on. Meillä saana on oia - min kuit savusana. Sen näkee jo tuota. Mä olin jo Heleissä asunut silloin ja kotona oia käymälässä Savottimessä. Hän vartat on semmonen kuva. Aoi on oia hoidattaja, vakkie min pikaan - ja nä. Oia ja velt. Oia ne on samassa haudassa, älä ja itä lapsensa kanssa. Täa on nuori velt sara. Ja on sen kytymäpöytä. Oiaan kotona. Älä on minä ja minä ja tos on minun nuori velt ja se on oi kuitat karsaa. Oia on oia. Saaninmessa Koota oiaan. Se on min lapsuuden koti siinä. Minä oia jo kuiton vahan aikaa sällä. Kun oia naimissa ja oiaat kasette hoidatit. Aoi on tässä minä oia kossa. Se on se savusana. Semmonen oi sällä meillä. Älä on tullu, kyläan. Älä on sällä perästä. Ja tässä on min velt ja hän on ponna ja, takaan on ponna. Minä on oia alasta. Me oiaa koi sara. Täa on rannassa oia - se kylä se on maanien reunas. Kyllä on vartat kuvat - voi hermostus. Hyvä säilynyt.

Tämmöiset kuvat, tuntuu ihan kuin minä oiais sällä. Tuntuu että taa paha oia sällä. Ihan kuin oia sällä. On sällä se no puu kaadettu. Lehdin sällä vartan kuvata. Hermostus. Toisissa. Täa on median saana oia. Älä on tullu kaitonhan, että savusana on ihmot. Kyllä se on mailla muuttanut. Aoi on ponna ja velt on kaikki ponna nytin. Minä aia oia nyt vanhin. Täa sara oia oi. Hyvä on säilynyt velt. Tammonen se on oia mailla. Puhä Sivi. Nää kuvat minä muistan hirvän hyvin. Sella oi paljon panna kyliä oia savusana ja oia kun normaalisuudessa. Ihan se kalle lähtä mieleen, kommon savun nau. Minä immetään vaan, että kun minä oia oia vakkissa vakkissa kessillä. Ja täa ponna minä on laittas minän vakkissa vakkissa päälle. Voi heron koi panna!

Älä oi Kärnäsen Turissa. Kallaväen Turissa - pissa pöytäni meillä. Kallaväki oi se panna, missä oi minun adin kotopikat. Meitä oi kahdeksan laia. Se on aikamoinen maan. Mutta ei se meillä oia alakaan hirvän iso tuota. Nyt ei ole enää, on tuolla paljon. Ja sällä luoksemmassa paista on koka minä oia nyt vanhin vartat. Näin ne on tressy vartat. On. Mutta se on rannassa, että älä on tullu meille kylään. koka se hoidetta panna. Aoi tuki aia talon tällä tavalla min kuit nytänkin se katto sara ja kaikki. Saanin ja kaikki - ja oi aia fytyväinen, mutta sara kaiten kuitenkin sittä mika se tava. Kyllä sara velt on laittava hoidin. Ihan muokoa oi, että aoi. Oiaat lapset on saaneet oia min, miten ne ne halua, mika min kuit oia oi la hoidet. Hyvä oia panna. Kallaväki min vartat maan oia - kotta 100 vuota. Mutta median adin suku oi min vartat, kaikki oi min hirvän vanhoja. No, nyt minä aia oia se vanhin. Kotta 100. Voi kauhuus.

Ilkko se oi hieno - hieno eka min pöytä! Kyllä on oia. Muilla on oia aiaan hyviä oia, koka mä muistan sen min. Mutta oi oia kuitenkin, helppo oia minua.



